পুক্লিং অমসুং হকচাং

অনগী লায়না

———

ইজবা—

শ্রীক্ষেত্রিমযুম কালা সিংহ
মেচর কিওরিষ্ট।

কোওকবা—
শ্রীওইনাম মণি সিংহ
সিংজমৈ, থোঙাম লৈকাই

২শুবা থুহনবা—১৯৭৮ ইং

 মমল লুপা ৬

ছাপা মফম—মণিপুর গীতা প্রেস, সিংজমৈ বাজার ইম্ফাল।



থাহে অমা অনিদং

'পুক্লিং অমম্বুং হকচাং অনিগী লায়না' হায়বা লাইরিক মচা অসি ময়ামগী মকয়দা পুথোকচরি। লাইরিক অসিদা য়াওরিবা লেখ অয়াম্বা 'আরোগ্য' হায়বা হকচাংগী চেকোঙ-লগী লৌখত্তুনা খনগৎচবনি। মহৌশানা থাগী ওইনা কোঙ-দোকচখ্রবা লেখশিং অদু অপাবা মীশিংনা থা অকক্লবা অহু হেক হেন্দোকখিবদা চাজক চানবা থেংনবগুম্না হেক হেক থোকপগী মতৌ অসি ওইত্রা হায়না খঙ্গবদগী মীয়ামদা পোম-দনা খঙহনবা দরকার ওই খঙ্গবদগী খোমজিনবগী থবক অসি ঐগী মরূপ শ্রীক্ষেত্রিময়ুম গান্ধীজিৎ সিংহগা তাম্নহুনা তৌরাখিবনি।

অরোইবদা লাইরিক অসি কোঙদোক্লবা হোৎনজবদা মণিপুর সরকারনা লুপা ১৭৫ থক পীবিখি। অদুগা পীতা প্রেসকী মীওইশিংনা অথম্বনা মেনেজর শ্রীকে. এইচ. ইবোহল সিংহ অসিনা থোইদোক হেন্দোকপা অরাবা শরুক কয়া লৌখিখি অদুগীদমক্তা তৌবিমল উৎচরি।

ময়ামগী
সম্পাদক

পুকনিং অমসুং হকচাং অনিগী লায়না

চাবা থকপা তুমদবা অমসুং অমাংবা য়ৈথংপা

শ্রীক্ষেত্রি কালা সিংহ
পোরোম পাৎ ক্ষেত্রি লৈকাই, ইম্ফাল

ঐখোয় মীওইবগী হকচাংদা মথল মখা অয়াম্বা অনাবা পোকই। মী খুদিংমক্তা অনাবা খুদিংমক পোকপদি নত্তে। অচুম্বা মীপুম খুদিংমক্তা অনাবা মথল অমা নত্ত্রগা অমদি শোয়দনা লোইনৈ হায়বদা থোইনা লান্দে। চাবা থকপা তুমদবা অমসুং অমাংবা য়ৈথংপা হায়বা লায়না অসি য়াম্না লায়বা অমসুং অচম্বা মথলগী অনাবা অমা ওইনা উন্নবন্নু মীওইবগী পুন্সিদা মতম অমদা নত্ত্রগা অমদা শোয়দনা লাকপা হায়বসি মথৌশানি। অদুগা লায়না মথল অসি অনাবা পূন্নমক্কী য়ুম্ফম্নি। মীওইবগী হকচাংদা চাবা থকপা তুম্বা তম্লিবা অমদি চাং নাইনা হকচাংগী ফত্ত-হোৌদি অমাং-অশোয়না

মপান্দা পুখোকপা ওয়িবা অদুকী মতিক ঐখোয়দা অতৈ মখলগী অনাবা লাক্কে। মরম অদুনা হকচাংগী মরমদা মুন্না খঙলবা কাংবুনা চাবা থকপা তুমদবা অমসুং অমাংবা য়েখৎপগী লায়না অসিবু লায়না পুন্নমক্কী মমানি হায়না লৌই। মরম অদুনা মখল অসিগী লায়না অসি হকচাংদা লৈহন্নবা লাক্কবা হায়বসি অশিংবা মীগী মতৌনি।

লায়না অসি করম্না পোকই :—

চাবা থকপা তুমদবা অমসুং অমাংবা য়েখৎপগী মরম কয়ামরুম লৈ। তৌইগুম্বসুং লায়না মখল অসিগী খ্বায়দগী মরু ওইবা মরমশিংদি কত্তবা চিঙ্গাক চাবা, হেজিন্না চাবা, কা হেন্না হকচাংগী ইন্দ্রিশিংবু থবক শীজিন্নবা, চাং অমসুং মতম কন্না চাদবা মহৌশাগী নিয়ম থুগাইবা, পুন্সিং থুডুমচনবা ওমদবা অসিনচিংবা অসিনি। হায়রিবা কত্তবা থবক অমদি লমচৎ শাজৎকী মহেনা চাবা থকপা অমদি অমাং অশোয় পুখোক্কবগী থবক তৌরিবা চাকখাও অমসুং থিবোং-থিরিন্দা মশাগী মথৌ পাঙথোকপা ওমহন্দবা অসিনি। খুদম ওইনা হায়বা তাবরদা ওসি ঐখোয়গী কনাগুম্বা মরুপ মপাং অমগী যুমদা মখল মখেলগী অহাও অথুম সন্দেশ য়াওরবা উৎসব অমদা য়াওরে। ভস্রা অদুদা ঐখোয়মা লৈবু জম তৌবা ওমদবদগী লেঙবদা হেক রাবনথৈ চাশিল্লক্লে। চামনখিদুনা চুন্নমক্তা কম্বা ওমজক্রে খন্দুনা য়েংবিয়ু চাকখাও অমসুং থিবোং থিরিবগী মশাগী মথৌ অদু হান্নদগী ওসিনা কয়া হেন্না তৌবা তারে। জীবনী শক্তিনা

হকচাং কায়াৎ অমদি শিংলিশিংগী মতেং লৌদুনা অগুবা শক্তিদা তুমহন্নবা অমদি অমাং অশোয় ওইনা পুথোকখিনবা লাক্নবা তাই। জীবনী শক্তিগী খর্চ অদু চান্নদগী য়াম্না হেন্না তোরে। চাকখাও অমসুং থিবোং থিরিনদি মাগী তৌকম থোকপা থবক্তুগী চাং হেন্না তৌখিবনা য়ারে অমসুং শোাম্বরে। মদুগী ফলদি মথংগী মুনিস্তা মশা মশাগী হান্নগী থৌদাংশিং অদু মপুং ফানা পাঙথোকচবা ঙমলরে। মসিদগী ঐখোয়না লাইনা থঙবা ঙমই মদুদি থিবোং থিরিন্না মপাঙ্গল শোাম্বরবা অমদি মশা মশাগী মথৌ নিংথিজনা পাঙথোকচবা ঙমলক্নবা মতমদা চাবা থকপা তুমদবা অমসুং অমাংবা য়েথৎপা হায়বসি ওই।

লায়না অসি কোকহন্নবগী পাম্বৈনা করিনো :—

লায়না অসি কোকহন্নবগী পাম্বৈ কয়ামরুম লৈ। কনা কনাগুম্বা মীওইনা হিদাক লাংথক তৌদুনা, কনা কনাগুম্বনা শাজেন তৌদুনা অমদি চাবা থকপা অমদি লমচৎ শাজৎ চুমথোক্নবা লায়না মথল অসিদগী কোন্নবা হোংবৈ। হিদাক লাংথক তৌদুনা অনাবা মথল অসিদগী কোন্নবা হোৎনবদগী শাজেন পুজেন তৌদুনা অমদি লমচৎ-শাজৎ চুমথোক্নবা মহৌশাগী নিয়ম কয়ামরুম ঙাক্নবা লাইকোন্নবা হোৎনবা মথল অসিনা খ্বায়দগী কৈ। ঐখোয়না তৌবা অয়ানবা থবকশিং অদু চুমথোক্নপা অনাবা মথল অসি ফহনবা য়াই। অয়ানবা লমচৎ-শাজৎ অমসুং য়াহিপ চাকচাশিংদি

চুমথোক্কনা হিদাকী মতেংনা অনাবা ফহন্নবা হোৎনগনি খল্লবদি ঐখোয়গী অয়ানবা শোয়দনা ওইগনি। মরম অদুনা হিদাক লাংথকী মতেং য়াহিমথৈ লৌদনা হকশেল কাঙলোনগী নিয়মশিং ঙাক্লগা লায়রা মখল অসি কোকহন্নবা হোৎনগদবনি।

লায়না অসিদগী থাপ্প' লৈসি হায়রংদি ইহান হাম্না ঐখোয়না কস্তে খঙলবা চিঙ্গাকশিং মথৈ থাদোকপ' তাই। ইরোনবা, অপুন-অশা, চজিক-চনাই, বোরা, চা অমদি য়াম্না থুমহল্লবা পোৎ অসিনচিংবা অসি থাদোক্লগা ঐখোয়না থুনা ভুমগদবা অনৌবা অমসুং অতেকপা মনামশীং, চৈ-রা অফবা অসিনচিংবা অসি ঐখোয়গী মোংমগী চরাদা য়াম্না মপুং ওইবা চিঙ্গাক অমা ওইনা লৌবা তাই।

হকচাংগীদমক দরকার ওইবা চাকম থোকপা চিঙ্গাক্কগী চাং হেম্না চাশিনবা ওচোবা দোষ অমনি। মরম অদুনা কা হেঞ্জিম্না চাবা হায়বা থবক অসি থাদোকদবনি। কা হেঞ্জিনবগী মহুত্তা খরা তারপ চাবনা হকচাংদা অফবা ফল পী। য়াম্না তানা চামনগ্রবস্ত হকচাংদা কাহবা মওং পোক্লকনি। মরম অদুনা চপচাবা চাং অমদা লৈবা তাই। মহৌশানা ঐখোয়না দরকার ওইবা চাংদগী হেম্না চাশিনগনি। অসিগুম্বা অভ্যাস অসি থাদোক্লগা চথোম অমা অনি য়াৎলপ তৌনা চারগা তোক্কদবনি। হেঞ্জিম্না চাশিনবগী য়াকম অসি নওবা অতোপ্পা পাথৈ অমনা চাবা থকপা ভুমদবা হায়বা লায়না কোকহন্নবগী খ্বায়দগী ফবা পাথৈদি চানিংদবা হায়বদি অয়াম্বা পোক্কবা সুমিত্তা চরা হেন্দোক্কদবনি। মতাং অসিদা মহাত্মা

গান্ধীজীনা য়াম্না কন্না শোগংলখ্বা লাংথল পরস্মী মথং হায়বদি চন্না হেনবা হায়বসি অথোইবা হিদাক অমনি হায়বদি পন্নবদা থোইদোক্লা দরকার ওই। চন্না হেনবা সুমিত্তা চা-নচিংবা থক্লুনা লেনবা চুমদে। মসিগী মহুত্তা করিগুম্বা পোংশক অমত্তা চাদনা ঈশিং চিকেৎ চিকেৎ থক্লুনা লেপ্তোক্তদবনি। চাবা তুমত্রবা মতমদা অয়াম্বা মীওইনা সোডা বাইকপ্লচিংবা থক্লুনা নত্রগা কালানিমুক য়াওনা শেম্বা হিদাক লাংথক অসিনচিংবা চাত্তুনা লেনবা য়াম্না তোয়না ঐথোয়না থেংনৈ। অসিগুম্বা মথলগী অভ্যাস অসিদি চেম্লু য়াত্রবা শগোলদা চৈ থাবগুম্মী। য়াম্না নোক্লিংবা রাকম অমনা হোৌজক্কী মতমদদি য়ু থকপা হৈনবা নহায়োল কাংজবুশিংনা য়ু থকচিল্লু নহাইনা তুমগন অসিনচিংবা পাউডাক কয়া ঐথোয়দা কাওবা পীথিবা মতম য়াওখরে। মথোয়না হায় চাং নাইনা য়ু থরা থরা থকদবনি। ঐথোয়গী মরুপ মপাংশিংগী মরক্তা চাক চারম-দাই মতম য়োরক্লবদা করিগুম্বা মকম অমদা ফমজবদগী চাক চাবা মতম য়োরে য়ুম য়ুমদা চঙলসি হায়না হোদোরকপদা কয়ে হায়ত্তুনা চংখ্রগা ঐথোয়বু উহল্লিংদবা মতমদা লোম্না মশানা হান্না থঙনরবা অসিগুম্বা অয়োংপা য়োনবা চুকান্দা চঙথিবা য়ম্না তোয়না থেংনৈ। মথোয়গী হৈনথিবা নমচৎ অদু কদোম্বুংদা থাদোকপা ঙমদে। অওইবমক মথোয়না মদু শীতিংগদৌবা মুমিত্তা মথোয়গী মশাদা চাবা থকপা তুমদবা অমদি করিগুম্বা মথল অমগী অরাংপা অমা নত্রগা সুংজাইতবা অমা শোবদনা পোকই অস্তম্বা য়াম্না চাশল্লগা য়ু থকপা অসিনা হৈনখ্রগা মমৈথংদা কিরাক চাকথাও অসিনচিংবা

হকচাং কয়াৎ কয়া শোকলকই হায়বসি ঐখোয়দি তত্তন লাউনিংই।
মহাত্মা গান্ধীজীদগী অশুম্বা হায়রমই সমুদ্রদা ইরাক্লত্তুনা শিখিবা
মীশিংদা য়ুগী সমুদ্রদা ইরাক্লত্তুনা শিখিবা মীগী মশীংনা য়াম্না
হেনখ্রে। মরম অদুনা ঐখোয়না হায়জনিংবদি অসিগুম্বা ময়'য়
কাবা পোৎশক্লা হিদাক ওইনা শীজিন্নবা অসি মতৈৗথংদা হকচাং
মাঙলকই। মসিগী মতুংদা কা হেঞ্জিন্না চাদবা ওমগদবনি অমস্থং
অয়াম খোয়াং পোক্লবা ফুমিত্তা চাবগী থবক থাদোকদবনি।

চাবা থকপা তুমদবা অমস্থং অমাংবা য়েঁথৎপগী লায়না
অসি কোকহন্নবগী য়াম্না মরু ওইবা অমনা পুকী শাজেন হায়বদি
পুকশোকপা হকচাং শাজেন যোগাসনগী ক্রমকম লাককম অসিন-
চিংবা অসিনি। অয়ুক অমস্থং মুমিদাংগী মতমদা খোঙনা অঙম্বা
শক্তিনা কোয়থোকপা শেংয়দনা কাম্নবা শাজেন্নি। মতম অনিমক্তা
থবক চিনবনা ওমহৌত্রবসু মতম অমদি তঙাইকদে খনবা ভাই।
একাগাড়ৌনচিংবা তোংদুনা শাগোয়দুনতা লৈবা মীওই কয়াস্থ
য়াম্না লৈরে। মথেয়স্থ অকিস নত্রগা কবিগুম্ব। অমা চৎলুবগা
হম্লকপা মতম অদুতা ওইরবসু ম.ইল অমা অনিগী প্রায় খোঙনা
চৎনবা লাক্লগদবনি।

অতোপ্পা য়াকম অমনা চাং নাইনা মুমিৎ থুদিংগী ইক্লজ-
য়মদাই মতমদা খুদেং অমগী মসু দা চনিংগী শক্কমথৈ ঔশিংদা
মিনিট ১৫।২০ তাংবা শোয়না কাম্নবা শাজেন্নি। ঔশিং তাংবা
মতমদা খোঙগী শক্তি খুদেংগী মপান্দা থমগদবনি হায়বদি
ঔশিং চোৎলোইদবনি। খুদেং মক্লুংদা হৈগদৌয়িবা ঔশিং অদু

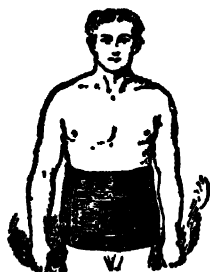
খোয়দৌ মপা কাওবা হৈগদবনি। শীজিন্নগদবা ঈশিংদি অহৈংবনা খ্বায়দগী হেন্না কৈ অহুবু করিগুম্বা মতমদা ঈশিং তৌংলিবা মীওইগী অপাম্বা অমসুং দরকার মথুংইন্না লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিং শীজিন্নবা



য়াই। থুদেংমথুংদা ঈশিং তৌংলিঙৈ মতমদা মরক মরক্তা কোক্তা ঈশিং অহৈংবা ফুবা য়াম্না কান্নহল্লি। মসিনা হকচাংগী মৈশা হায়গৎহনবা ঙমদে। ঈশিংগী লায়েং (Hydropathy) গী মহুংদা চনিং ঈশিং তৌংবা (Hipbath) গী মকম অসি য়াম্না রাংবা লৈ। মরম অদুনা রাকম অসি থবক ওইনা চথনবা হোৎনবিগদবনি।

থিবোং থীরিন্না মশাগী মথৌ নিংথিজনা ক্তোয়ক্নবা হায়বদি অমাং অশোয় পুখোকপা ওয়ক্রবদা ঐখোয়না পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা (abdominal wet pack) কী মতেং লৌবা যাহুগী

মতৌংশুম্না কাৱৈ। হায়রিবা অফিগী মওংদি য়াম্না চম্ই। খোমথা-দগী হৌনা চনিং ফাওবা তুকী শরুকমখৈ চক্তগা পায়না কি অচোৎপা অমা কাবক কাবক শুমদোক্লগা য়েংকদবনি। মথক্তা শামক্তুগী কি অকংবা অমনা অমুক য়োম্গদবনি। মসি য়েংলিংবা মতমদা পুং ১ দগী ৩ফাওবা কয়িগুম্বদা মসিদগী হেন্না শাংথবা



মতমগী ওইনা য়েংপা য়াই। মসি চক্রগা খোয়দো মথাদা চনিংগী শরুক্তা লৈসৌ লৈবাক সের মথায়মুকী অন্দাজ ফরাং লৈখাকমুক পেৎলপ ভোনা থীংলগা পুংমুকী মতম থোম্বা যাদুগী মতৌংশুম্না কাৱৈ। হায়রিবা পাস্বৈশিং অসিনা চাবা থবপা ভুমহল্লি অমগুং থক্তগী খায়োমদা কনহৌদি চিংথহনবদা য়াম্না মতেং ওই।

অয়োইবদা য়াম্না দরকার ওইবা পোৎশক অমনা থীখোং-থীরিন অসি নীংথিজনা শেংদোরবগীদমক্তা এনেমাগী মতেং লৌবা য়াই। এনেমা হায়বা অসি অমাংবা লৌথোরবগী থবক্কি। মসিগী মওংদি মশানা নীংথিজনা মতমচানা মাংখোকপা য়ারক্তুরদা নোংমগী অমুক অমুক চুমিদাংরাই অমুক ২রকী মতম লুম্বু-লুম্বু শাবা জৌশিং পোয়া

অমা এরেমা লম্পাতা ঈশিং চিংথংলগা কাপ্চিনগনদবনি। এনেমাগী থদক্তা শীক্তিল্লগদৌরিবা ঈশিংদা থুম, সাবন সোডাকাইকপ অসিন চংবা য়ানশিংবগী পোইন দয়কার ওইদে থম মীংথিজনা শেংদোকসি হায়রবগা চম্প্রামহী থরা থরা য়ানবা য়াই। চম্প্রামহী য়ুম্ব তাররবদি পম্প অদু ফুনহন্দনবগীদমক চম্প্রা হী য়ানবা ঈশিং অদু মীংথিজমা চুমথোকপা জাং। অদুম্না পম্প অদুনা ঈশিং কাপশল্লব মতুংদা মিনিট ৪৫ কৈরব মতুংগা মাংথোরবা জোংনগদবনি, অনবা মতিক্রব ম্যাগেব মতম য়াম্না শাংনা এনেমা মওং



অসি তৌবা তাগে। মসিনা এনেমাগী হৈনবা (babit) পোকনি হায়রগা চিংনরিংতাই হৈতে। চাক চাংল্লেগী মম ও মিনিট ৫।১০ গী মতম শোয়রনা হিপ্তুনা পোথাগদবনি। মতুনা চাকশাওদগী চাবা তুমহল্লবগী মহী (gastric juice) থোরকই। মতুমা চাবা থকপা হাউহল্লি অমসুং থুনা তুমহল্লি। চাবা থক্লবা মতুং পুং ও ফাওবগী মতুংদা অকনবা নত্ত্রগা অবাবা থবক তৌবা কত্তে। মতুনা চাম থকপা তুমহনদে অসিগুম্ব মতম অসিদদি হিপ্তুনা পোথা-গদবনি।

ভণ্ডাই ফদ্রবা চিঞ্জাক

—মহাত্মা গান্ধী

(হরিজন, ২৫।১।৪২)

অমুক্তদা মরু মরাং অমতমক শীজিন্নগদবনি। চাপাটি, চাক অমসুং হরাই, শঙ্গোম, চিনি অঙাংবা অমসুং থাও অসি সাধারণ ইমুং অমদা মনামশিং অমসুং উহৈগী মথক্তা শীজিন্নে। ঐনা মসিবু হকচাং কত্তনবগী মচলনি হায়না লৌই। শা নত্রগা শঙ্গোম, শঙ্গোম মপাল, য়েরুমদগী শা-ঙাগী প্রোটিন কংলিবা মীওইশিংনা হরাইগী দরকার শুকওইমক ওইদে। লাইরবা মীনা মনামশিংগী প্রোটিনগীদমক কংই। ইনাক-কৈরাক থুনবা মীওইশিংনা হরাই অমসুং থাও থাদোক্লবদি চঙ্ত্রবা স্নাদবা পোৎলম অনি অসি শাগী প্রোটিন অমসুং মহাও ৎকংজত্রবা লাইরবা মীওইশিংগীদমক্তা থা-দোকপীরে। অঙ্গা চাব, মতমদা হাথু হাথু চারোইদবনি। মহৌদা লুপ্তবা অমসুং অকংবা পোৎ চাবা তারবদি তত্থাই অমা চারগা মতিক চারবনি। তিলহৌ, গাজর, মুলা, সলাদকী মনামশিং, থামেন অশিনবনচিংবগী হিংনা সলাদ চাবা কৈ। সলাদ আউন্স ১।২ চাবগা মনামশিং অথোংবা আউন্স ৮ চাবগা হকচাংদা কান্নবা মাৎম্ন। চাপাটি নত্রগা চাকা, শঙ্গোমগা চারোইদবনি। চারা অমনা, অত্তেকপা থোংদবা মনামশিং অমসুং চাপাটি নত্রগা চাক অতোপ্পা অমঘুনা অথোংবা মনামশিংগা শঙ্গোম নত্রগা দহিগা ওইবা য়াই।

অথুম্বা মিঠাইগী পোৎ য়ারিবমখৈ য়াওহল্লোইদবনি। অদুগী মহুত্তা চিনি অঙাংবা খজিক্তংগা শঙোম নত্ত্রগা তলগা নত্ত্রগা চিনি ঙাক্তা চাবা য়াই।

তগৎ-তগৎ তেকপা উটৈ চাবা কৈ অদুবু হকচাং ফগৎহনবদা দরকার ওইবদি খজিক্তনি। মসি খর্চ য়াম্না চঙই। অসিবু ইনাক খুনবশিংনা খরচ হেন্না তৌদুনা অমসুং হেন্না শীজিন্নদুনা লাইরবনা ইনাকখুনবশিংদগী হেন্না দরকার ওইরবা পোৎ অদু ফংহন্দে।

ঐনা হায়খিবা রাকম অসিনা হকচাংদা শোকহনবগী মহুত্তা হেন্না ফহল্লি হায়বসি ফনাগুম্বা আহার বিজ্ঞান নীংথিজনা নৈনরবা ডাক্তর অমনা প্রমাণ তৌবা ঙমগনি।

অনুঃ—বিমোলা দেবী।
কোংপাল ক্ষেত্রি লৈকাই।

পুন্সিনবগী অথুপ্পা

—স্বামী শিবানন্দ

অনু ঃ ক্ষেত্রিময়ুম জন্ম সিংহ

নখোয়না মপূং ফানা পুন্সিগে অমদি লেঙত্রবা মুংঙাইবা হায়বা অদু ফংগে হায়রবদি ইচম চম্না লমচৎ অসি শেমগৎপদা লৈরে। নখোয়গী গুণ অতৈ য়াওত্রবসু, লমচৎ অসি ফজনা শেম্বতনা নখোয়না কুইনা পুন্সিবা ঙমগনি। অচুম্বা লিচৎনা

ঐখোয়গী লমচৎ শেমই। নখোয়গী অফবা লমচৎ থমগদবনি। অদু মতম্রবদি নখোয়না নখোয়গী ব্রহ্মচর্য্য নত্রগা বীর্য্য জীবনী শক্তি মাঙহনগনি অদুগা মতুমগীদি মপুঙ ফাদনা শিবা হায়বদু ওইগনি। শ্রুটিশনা হায় মতুদি মপুঙ ফারবা চহি নত্রগা চহি চামা অসি মী অমনা পুন্সগদবনি। মসি নখোয়না ব্রহ্মচার্য্য পালন তৌরবতদা ফংবা ঙমগনি।

নখোয়না করিগুম্বা অমত্তংগা নীংশিংবা তারে! কুইনা পুন্সিনবা অরোনবশিং অসি মরু ওইনা চান থকুবা থনবদা চেকশিনবা, চাং নাইবা, পুকচেল তপ্পা, ধর্ম্ম কায়দবা অমনি পুন্সি মদা আশা চাউনা অফবতা থনংনবশিংদগী ক্ষেত্র ওইনা লৈ। মরম অসিনা কা হেন্না চাবা মীশিং, য়ু থকপশিং, অতনবশিং, মাঙ তাক্লবা মশক ওইবশিং নত্রগা শূনীংদবশিংনা মপুং ফানা পুন্সগনি হায়বা থনবা য়ারোই।

মী অমনা চহি চামা নত্রগা হেন্না পুন্সিগনি হায়বসি শিংনা উবা ঙাওবদি নত্তে। মনোবিজ্ঞান অমদি প্রকৃতিগী নিয়ম মতুং ইন্না, মীওইবগী পুন্সি অসি য়ামদ্রবদা হকচাংগী চাউখৎপদা চঙশিনবা অদুগী শরুক মন্না ওইগদবনি। মসি শাঙা শেমজকপদগী প্রমাণ ফংলবা চৎনরিবা নিয়ম অমনি। "শগোলনা শারেপ ফাবদা চহি মরিরোম চঙই অদুগা চহি ১২ দগী ১৪ ফাওবরোম পুন্স। উটনা শারেপ ফাবদা চহি ৮ লোম চঙই অদুগা চহি ৪০ ফাওবরোম পুন্সি, মীগী শারেপ ফাবদা চহি ২০ দগী ২৫ ফাওবা চঙই অদুনা, থুদোংথীবশিং অসি য়াওহন্দ্রবদি, মহাক অদুগী চাং অমদা

পুক্সি অসি য়ামদ্রবদা চহি চামদগী তাদনা ওইগদবনি :— অঙ্গুম্মা নোংচুপলোমগী মিলটন সবরেম্না হায়। মসিগা শ্রুটিশ, হিন্দুগী পুরান অমদি শাস্ত্রশিং অমদি চহি ২৫ মপুং ফানা ওইবা ব্রহ্মচার্যগী মতমগা চাদনদুনা য়েংসি। বীর্য মাঙহন্দনা পালন তৌদুনা ব্রহ্ম-চার ওইরকপা মীশক অমগী শারেপ ফাগংলকপগী মতম অসি ব্রহ্মচার্য মপুং ফানা পালন তৌদুনা ফংগদবনি।

মরম অসিনা রাজ যোগ নত্রগা অষ্টাঙ্গযোগ ইবা পাটাঞ্জলী মহর্ষিনা হায় :—

"ব্রহ্মচার্যপ্রতিষ্টায়ম বীর্যলাভাঃ"

লমচৎ শাজৎ য়াওদ্রবস্থ মতম কুইনা পুক্সিবা অমসুং লৌশিং লৈবা মীগী থুদম রাক্তে। তশেংবনক্তি মদু পোকপদগী পীথোরকপনি। তৌবগুম্বসুং মথোয়না লমচৎ শাজৎ লিংথিজনা ঙাকতুনা অমসুং পৃক্কিং থুহুম চন্দুনা লেঙবদি অমুক হেন্না শক্তিশালি ওইরমগনি অমসুং অমুক হেন্না বুদ্ধি লৌশিং চঙথোনবা ওইরমগনি।

ওঝা অমসুং মগা মমাগী থৌদাং

স্বামী সিবানন্দ

ছত্রশিংবু অচুম্বা লম্বোন তাকপা মতমদা স্কুল অমসুং কোলেজগী ওঝা শিং চাওরবা অমদি লুরবা মথৌ অমা লৈ। মথোয় মশামক অসি নিয়ম নাইনা অচুম অরানবা রাখল লৈগদবনি অমদি

পুকচেল শেংগদবনি। মখোয়দা অক-কক্তগী য়াথল মপুঙ কানা লৈগদবনি। অছু নক্লবদি মিংতাঙবনা মিংতাংববু লমজি'খিবা হায়বদু থোক্নি। ওন্না ওইবগী শিমকম অসি পায়ক্ৰিবৈগী মমাঙদ', ওন্না খুদিঙমক্কা নহাকনা দায় পুগদোরিবা কীভম অদু খনগদবনি। ঙুন য়াওদনা লেকচয় পীবা মতমদা ইচম চন্না বা ঙাঙবা হৈ হায়না ফোঙদোকপনদি ওন্না ওইবগী লৈতেং ওইরোই।

ছাত্ৰশিংনা মপুং ফাবগী থাক য়ৌরকলবা মতমদা মখোয়গী মশাদা করিগুম্বা চাউখৎপা অমদি ফিভম হোংবা থোকই। য়াঙাঙদা হোংলকই। অনৌবা থৌনা অমদি য়াথল পোকলকই। মহৌশানা মখোয়না য়াম্না খঙনীংবা অমা পোক্লকই। মখোয়না সোড়োক্তা ফোয়চৎ চৎপা অঙাংশিংদা তাম্না হোই। মখোয়না কক্তনা তাকপীয়ে। মখোয়গী কক্তবা লমচৎশিংনা মখোয়গী মশাবু য়াঙহল্লি। মখোয় অসিদা হুপী-নিপা ভিক্ৰবগা হকচাংগা মরী, হকশেল কাংলোন, ব্ৰহ্মচার্য্য, করম তৌনা পুন্সি শাংগনি, করম তৌনা অশাউবা খিংগনি অসিনচিংবগী অশে'বা জ্ঞান অমা লৈহনগদবনি। মমা মপাশিংদা মহাভারত অমদি রামায়নদা য়াওবা ব্ৰহ্মচার্য্য অমদি অচুম্বা লমচৎকা মরী লৈনবা য়ারী কয়াম্রক্ক নীখিগদবনি।

অনুবাদক—ফেত্ৰি জন্ম সিংহ।

মীশিং হেনগৎপা অসি করম্না থিংগনি ?

— স্বামী সিবানন্দ

সংসার অসি কবম্না মী ক্রোড় ক্রোড় অসিবু থাকদোরিবা ? চাউখৎলবা লৌউবগী মোমনাশিং অমদি লমহাংশিংবু লৌউবা য়াহম্নবগী থৌওংশিং শীজিন্নরবসু থোকলিবা পোথোকশিং অদুনা হেনগৎলক্লিবা মীশিং অসিগী কেয়ম্নবা অসি ওইথোকপা য়াদরে। মরম অসিন, য়ুমলৈ-কৈরৈগী ফীভম হন্থহন্দনবা, ময়াম চরা হেন্দনবা, চাকতাওব অমদি মসিদগী ওইরকপা ধর্ম্ম-নিতিগী লৈথা তাবা অসি থোক্কনবা মীশীং হেনগৎপা অসি থিংবা তারবনি। রাষ্ট্রসঙ্ঘগী অথম্নবা মীহুৎ কয়ানা হীরম অসিমক্তদা কুইনা লৈনদুনা লৈরি। Asia অমদি Far East কী Economic Council না মতেং পীরবা রাষ্ট্রসঙ্ঘগী মীশিংগী Commission অসিনসু য়ে শিল্লি।

লৌয়মগী মতুং ইন্নদি, মীশিং হেনগৎপা অসি থিংবা তাই হায়বা অসি চুমই অমদি চিংনিংতাই লৈতে। অদুবু করম্না ? মহৌশানা চৎনরম্লিবা পারি-পূর্ণিগী খুমাঙ চাউখল্লিবা উপায়শিং অসিনা। মসিনা ঐখোয়দা করি অর্থ তাকই ? ভারতকী হকশেলগী মন্ত্রী রাজ কুমারী আমৃত কারনা অস্নুম্না পউথুম পী :—"ঐখোয়গী লাইরিক লাইশু হৈরবা কাঙলুপশিংনা মরুওইনা সহরদা লৈবা মীওইশিং অমদি লাইরিক-লাইশু হৈরবা নুপা নুপীশিংগীদমক খল্লি হায়বসি ঐনা হায়রুবগী দরকার ইওই ওইদে। ঐখোয়গী

সমাজগী থবক তৌবা মীওইশিংনা সহরশিংদা চত্তুনা, মখোয় মখোয়গী থবক থৌরম কয়া পাংথোকতুনা লৈরিবা মীওই কয়া লায়রবা কাওলুপতগীসু ওইরম্বা য়াই। অতবু মখোয় অদুনসু নোংচুপকী লৈবাকশিংগী প্রজাশিংনা কয়া লোনরিবা খুংশেমগী পাম্বৈনা গর্ভ পুবা থিংবা অসিগী মতম্তা থেন্নবা লৈতে। ঐদি মপুংফানা বথল অসিদা ইশামক য়ানিংব ওংদে " তশেংনমক করম তৌনা পারী পুবী অসি শেমগদগে হায়বসিনা গর্ভপুবা থিংনবগী চংনবী অমা ওইরে হয়রবসি অমত্তা ওইরবা পাউথুম্নি। রাজকুমারী অমৃত কারগুম্বা থরদি নত্তনা ঐখোয়গী লাইরিক লাইশু হৈরবা মীওই অযাম্বনা নোংচুপলোমগী মতৌ অসি য়াম্না তমদুনা মখোয় মশাগী অহল লমন্দগী ফংহৌবা অসিবু মপুংফানা থৌওইদবা অমদি ভুকচরবা অপাবনি হায়না থনবসিনা মন্নুংসি পোকই।

লেবগী ওজাশিংনা ছাত্র শংগী য়ু পান্দংগী কীভম অদু কায়হন্দবদা য়াম্না নুংঙাইজরমই, অদুগা মখোয়গী মহৈ মশিং তম্বা লোইরগা লুচোংনবা পাউত ক পীরবদসু মখোয়না হকচাংগী নুঙাই-নবগীদমক থল্লদে, মখোয়গী মচা মশুগীতা থল্লমই। মতোমতা থিংজবা হোয়দা জন্ম-নিতিগী খৌনা অদি আত্মা জ্ঞান পীরমই। মশানা থিংজবনা মখোয়না মপুংফারবা জ্ঞান অমদি মখোয়গী লোশিং সু চাউথংলম্মী।

তশেংনমক মীশিং হেনগত্তনবগী উপায় অসি মশা মতোমতনা থিংজবদগী হেন্নবা অয়ায়বা অমদি হেন্না কব উপায় অমা লৈতে। মপা মপুগী হৌরকফমদি অশিবগী য়ায়ী শাবা য়াবগী থাজবদা

লুপতুনা লৈরবা ভারতবর্ষগী প্রজাশিংদা মচাপোকপা থিংনবগী কৌদাক কয়া অমদি গর্ভপুবা থিংনবগী পাউতাক কয়ানা চঙবা ঙমলোই। মশা মতোমতা থিংজবা নত্তনা অতোপ্পা উপায় অমত্তা ধর্ম্ম নিতি অমদি আত্মা যাওনা মপুংফাবদি ভারত নত্রগা পৃথিবীগী মফম করিগুম্বমু ঙমলোই।

অনুবাদক—ক্ষেত্রি জন্ম সিংহ।

শিংলি শোনবা

৺তেলেম যোগেন্দ্রজীৎ সিংহ

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রনা বাতব্যধি নত্রগা স্নায়ু দুর্ব্বলতা হায়না কৌই। শিংলিবু সংস্কৃততা নাড়ী অমগা ইংরেজী লোন্দা Nerve কৌই। শিংলগী অর্থ অসি মতৌ অসুম্না হন্দোকপা য়াই মদু'দ শিং=লৌশিং, লি=মরি হায়বদি মীওইবগী রাখল লৌশিংগী চেম্লোক চেনশিন তৌনবা মরি হায়না। থুমমগী মশক ওইনা ইলেকট্রিক করেন্ট চেনবা তিংলিবা ওয়ার মরিগুম্বা মীওই-বগী হকচাংদা রাখল লৌশিং চেনবা মরিনি হায়নবসু য়াই। মীওইবগী হকচা'দা লৈরিবা শিংলি অ'স মপুং ফারবা মী অমগী শিংলিনা তিংথোকলবদি মাইল ৭ (তরেৎ) লোমদি শাংগনি। শম অমদি খুজল য়া য়াওদনা হকচাং পুম্নমক্তা শিংলিনা য়োমদুনা লৈরিবনি। অসিগুম্বা শিং'ল অসি যোগ শাস্ত্র অমসুং আয়ুর্ব্বেদ

শাস্ত্রদা ৭২০০০ থক লৈ হায়না লেপ্লি। শিংলি অসিগী মতেংনা থরায়না মপানগী ৱাথল অমসুং থরায়না পাঙথোক্লি'বা থবক্তা লেঙ-ওৎপা অমসুং থবক পাঙথোকপা ঙমই। মরম অসিনা শিংলিবু মীওইবগী পুন্সিদা য়াম্না মরু ওইরবা শরুক অমনি হায়না লৌই। শিংলি অসিগী মনুংদা ৱাথলগী ঈচেলনা কোইচেল চেন্দুনা অরা সুংঙাইবা ফংনরি। হকচাংবু উপাধ্বী অমা ওইনা লৌরগা কোক অমদি লেফ্‌না পুন্সি পাম্বৈগী মরু অমসুং মাং মরাইদা থোপতগী তিংলক্লিবা মাংগী শিংলি (Spinal cord—সুষম্নাকাণ্ড)না পুন্সি পাম্বৈগী ময়োলদি অতুগা মতুদগী লোঙ-থোক্লিবা শিংলিনা পুন্সি উপালগী মশা মরেংনি হায়না লৌবা য়াই। জ্ঞানগী তুংনফমদি থোপনি। থরাইগী বুদ্ধি, লৌশিং, ৱাথলগী হৌরকফমসু থোপনি। জ্ঞান ইন্দ্রিয় মঙাগী ৱাথল শোকপা, উবা, মহাও থঙবা অমসুং মনম নম্বা ঙম্নবা পান্নিবা নাকোং, উনশা, মিৎ, লৈয়েং, নাতোল মঙা অসি শিংলিগী মতেংনা মপান্দগী শব্দ (য়ারা), হুংশিৎ, মঙাল, মহাও (রস) লৈরিবা (পৃথ্ব ভত্ত) গা শম্নরগা শিংলিগী মতেংনা লৌশল্লকপা ঙমই অতুগা পুক্নিং অমসুং থরাইনা নীংবা অতুগী য়াথং অদু শিংলি অসিনা পুল্লগা কর্ম্ম ইন্দ্রিয় (থৌপুবা কায়াৎ) মঙা হায়বদি য়াইহে. খোঙ. খুৎ, ঈশিং থোঙ অমসুং অমাংথোঙনা থবক পাঙথোক্লি। হকলোনগী (শরীর তত্ত্বগী) মতুংইন্না মীওইবগী হকচাংগী মনুংদা লৈরিবা শিংলি অসি শরুক অহুম থোক্না খায়দোকই। তিংলি (সমবেদনাময়ী—Sympathetic) শিংলি

(জ্ঞানাত্মক-নাড়ী) নাওরি (কর্ম্মাত্মক—Motor Nerve) কৌই। অরিবা লোন্দা ঈরাই, পিলাই অমসুং খোংলাই (ঈরা পিঙ্গলা সুষুম্না) হায়বসু থোক্লি। অশেংবমক্কি শিংলিগী মরি অদুবু খঙনগদবদি নত্তে। শিংলি অদুগী মসুংদা চেল্লিবা পাঙ্গল ঈথক, ঈংপামগী ঈচেল অদু বু খঙনগদবনি। খুদম ওইনা ইলেকত্রিকী ওয়ার মসুংদা ইলেকত্রিকী করেন্টকুম্বনি। ঈচেল (ঈগী ঈচেল—Current) অদুবু খঙনগদবনি। অদু কপু শিংলি হায়না অদুম খঙনরে।

মরম অসিনা থবাইগী মশক ওইরবা নারায়ণনা শিংলিগী পাঙ্গলগী মশক ওইরবা অনন্ত শয্যাদা চেপ্পুনা লৈ। অদুনা পুকচেল, খোইজেল অমসুং লৌংজেলগী মশক ওইবা (ক্রিয়াশক্তি. ইচ্ছাশক্তি অমসুং জ্ঞানশক্তি) অদুনা হকচাংগী শেমগৎ-শাগৎপা, শোকপা খঙবা ওইদুনা অপীকপা ব্রহ্মাণ্ড অমগুম্না লৈরি। মরম অসিনা শিংলি শোমবা চায়রগা হকচাং পুম্নমক শোম্বা হায়নসু কৌগনি। মরমদি হিংমবগী পাঙ্গল প্রাণশক্তি (জীবনী শক্তি—Vital energy) অসি শোম্বরগা শিংলি শোম্বৈ। অসিগুম্বা শিংলিগী তত্ব অসি পাক চাউই। লংলা লংজিল ওইনা থরদ'দা পঞ্জরুবনি। শিংলি অসি শোনববু কিজোলোজিদা Neurastania (নিউরেষ্টনিয়) কৌই। লায়না অসি অঙৈবা ডাক্তর, বৈদ্য, মাইবা নত্রবদি পাক হেক খঙবা ঙমদে। মপাল থোংদা নারিবা মীবু শাদবগুম উই। অদুগা অনাবা মীনদি মশাদা পুক্লিং হকচাং পোথাকম খঙদে। পুক্লিং সুংঙাইগন্দবা, কিপনবা, ঙুংশা

নিগনবা, শাওগনবা, তূম্বা য়াগন্দবা, পোথাকম খঙদবনা অথোইবা থুদমনি। শাটৈ, লমপ্রাই, ঈপাই, থম্মোয় শোনবা চাংদমনবা য়াবা লায়নানি।

থুদম (লক্ষণ—Symptom)—হকচাং অমসুং পুক্নিংদা ইহৈ হৈমিংবা পোক্তবা, ইচোক চোকথবা, রাখল ইচোক চোকথবা মিং অসি ইলুম লুমথবগুম তোবা. চানিং থকনিংবা ইপোক পোক্তবা. উইনিংবা, খাঙ হৈদবা, মুংশা থিগনবা, কিংগনবা, শাও- গনবা, পাখং চউবা, নিংদোল চোংবা, কোক শাওগনবা, মিকপ মচেং মচেং থোক্নবা, মঙ-হা তোয়না মঙনবা, করিগুম্বদা খেন-চৈনরুরগা শাউবা পাক হেক ফগন্দবা. মশা নিককনবা, খোয়ীদা ইফুল ফুনগৎপগুম তোবা, রা য়াম্না ঙাংবা ঙমগন্দবা, লরাই শাগনবা, মাকোংদা ঙুং ঙুং ঙংবা, খুৎশা পংথগনবা, য়াংদা মুংঙাইতবা পোকপা, চাকথাও, থম্মে য়, ৎবোম্বী পুম্নমক ইশোন শোম্থবনচিংবা অসিনা অথোইবা থুদমনি। অহানবদ মথক্কী থুদমশিং অসি কাওরকপদা নিংথিনা অহৈবা অথঙবা মীশা য়েং- হৌদ্রবদি লাইওং অমা হোংখিদুনা হকচাং শিথবা, লৈয়েং কাইবা, রাখল চোইবা, মখোঙ মথুং চিংশনবা, লেংওৎপদা রাবা মীরেম অমা ওইগনি।

অনাবগী হৌরকফম :— পারৌ মারৌ (পরম্পরা— Heredity) ওইনা লোনরকপনা নমই। মমা মপানা শিংলি শোনবদগী মচ মু শোনগনি। তেইগুম্বসুং মশানা য়াম্না চেংক- শনবা মীদি মমা মপানা নারবমু মশাদা নাদবা য়াওই। অঙাং

ওইরিবৈদা মবুক্কী লায়না হায়বদি চাবা ভুমদবা, মাংবা য়াগন্দবা ইভোল কায়বা, পুকখিনবা, সুংশিং কাগনবা, তীলনা তোয়না নাখিবা, অকি-অথং নংখিবা মীদা শিংলিগী অমাবসিনা নাগল্লি। শাক্কং লমচং কাম্বা ওক্তবা হকচাংগী ইন্দ্রিয়শিং অসি তোয়না শীজন্নখিবা সুপী স্রুপাদা তোয়না নাগল্লি।

হকচাংগা পুক্নিংগা মরি য়াম্না লৈনৈ। করিগুম্বা মরম অমদগী নিংবা কায়খিবা থবক ইনথাং য়াম্না নোম্লগা পোত্থাগন্দবা, লল্লোন-ইতিক্তা শেক থুম মাঙখিবা, য়ুম্বাল-কৈবালদা মনীং থুংদবা, পুন্সিদা নিংবা কায়বা মীনা নাগল্লি।

শম্না হ'য়রবদা হকচাংদ' লৈকম থোকত্রবা কামত্রবা মচাক (Foreign matt r) য়'ম্না পৈশিন্দুনা লৈরবা অমসুং শাক্কং লমচং কায়দনা হকচাংগী প্রাণ শক্তি (Vital energy) খরচ তৌথোকপ্রবা মীনা মীয়াই চল্লকপা মতমদা ল'য়না অসিনা নাগল্লি। মহা ওইরিবৈদা নাবদি য়াম্না থুনা কগল্লি। অদুগা ইনাক কৈরাক থুনবা মচা মগুনা মমা মপাগী কিবম অহু য়োবা গুমত্রগস্থু অনাব'সনা নাগল্লি। অচাওরোল পাম্বা, কেথোক মোখোককনবা, মতমগী ঈরাংদা লুপ্পা, শেল থুমগীদমক্তা য়াম্না চিন্তা তোগনবা মীতাদ', মনিং থুত্রগা খোয়রাং খোয়শাওবদগী লায়না অ'সনা নাগল্লি। য়াম্না চম্না লেনবা, রাখল রাংবা, মরিল কবা, থোনা লৈবা মীদা লায়না অসি পকন্দে হায়বদা হায়মনবা থোকলোই। লায়না অসিনা য়াম্না নাগনবা মকম অমা হায়রু হায়রবদি আমেরিকানি হায়বা য়াই। মরমদি মীওইবা

সমাজদা সভ্যতা (Civilisation) নি হায়না লৌনররিবা অকে-অমৌ তানখৎনররকপা মুগ অসিগা মনাব্রবগা কমদোনা মান্নগদগে অমসুং হেনগদগে হায়বসি য়াম্না রাখল তৌবদগী অমদি মশুং মমান্নবী মুপী অমা নক্রগা. মুপা অমগা লৌন-লৈনবগী মতাংদা মী অমনা কার অহনবা অমা, নিংথিজবা য়ুম, বেহতা অমা, মতিক চাবা অায় লাকবা মীদা লৈয় য়াগন্দে। মচগী মমক্তা মনিং থুংত্রবা মীত শিংনা কমদোনা তানখৎকদগে হায়না চিন্তা তৌবদা শুবা নোম্বদা মশাগী শক্তি (Energy) খরচ য়াম্না তৌথোকখি। অহিং তুম্রমদাইদা রাখল য়াম্না তৌই। মরম অহুনা তুম্বা য়াগন্দে। তুম্বা য়ানবা নেশা য়াম্না লৈবা, শিংলি য়াম্না শোনগদবা হিদাক য়াম্না চাশল্লি। মচুগুম্ব' মীতাশিং অসি কোটি মরি রোম লৈ হায়নৈ। (আবীব্য প্রজায়)। রাখলগী ঈচেল অসিগী মতুং ইন্না বৈজ্ঞানিক ওইবা হৌজিক্কী জীবন অসিনা য়াম্না জড়বাদী (Materialism) ওইশল্লকপা মরম্না তেল্লবা পুন্সি অসিদা মপানগী মুংঙাই য়াইকবা অসি য়াম্না পামনরকপা (Standard of living) অসি রাংখৎ-নরকপা অাসনা মনিং থুদবা পুকচেল অসিগী লায়না অসি পোকশিল্লকই চম্না লেনবা অমসুং রাখন্না রাংবা (সদা জীবন অৌর উচ্চ বিচার—Simple living and high thinking) গী পুকচেল অসি রাৎলবা মীতাশিংনা মনিং থুংদবা, মুংঙাইতবা রাখলদগী লায়না অসি শকল্লি। হৌজিক্কী ভারতবাসী মপা-নাৎ মপু নাৎ ঋষি মুনিনচিংবগী কিদম (আদর্শ) অহু থাদোক্লনা

ইউরোপ অমসুং আমেরিকানচিংবা জড়বাদীশিংগী মতৌ তমলুবদগী ভারতকী অচৌ অচৌবা সহরশিংদা লায়না অসিনা নাবা মী কয়ামুক হেনগৎলক্লে।

হকচাংগা পুক্নিংগা মরি য়াম্না নকৈ হায়বসি কাউকম থোক্লে। মথক্তা হকচাংগা মরী লৈনবা রা হায়জগ্রে। মথংদ পুক্নিংদগী লায়না অসি পোকলকই। করিগুম্বা মরম অমদগী পুক্নিং য়াম্না রাখিবা, অকি অথং নংখিবা, শেল থুম মাঙখিবা, যুবাল-কৈবান্দা পুক্নিং মুংঙাইতব, হকচাং য়াম্না নোমলু খোৎলুবা, রাখল য়াম্না ভোয়না তৌবা, নহা ওইরিঙৈদা হকচাংগী বীর্য্য য়াম্না অরেম্বদা মাংহনখিবা, নেশা অমগী মখা পোনখিবদগীসু লায়না অসি পোকই।

শমজন্না হায়রুরবদি :—হকচাংদা লৈকম থোক্লবা কন্নবা মচাক (বিজাতীয় পদার্থ—Foreign matter) য়াম্না পুনশিন্দুনা লৈরকপদগী অমসুং শাজং লমচৎ য়াম্না কায়শল্লকপদগী অমসুং পোথাবা হৈতবদগী অমসুং পুক্নিং শোনবদগী লায়না অসি পোকখি। লায়না অসি মহোশানা মীয়াই চল্লক্লবা মীতানা খরা ভোয়না তৌগল্লি। থবক য়াম্না পুবা, রাখল য়াম্না ক্লাংবা অমসুং নহা ওইরিঙৈদা য়াম্না কেথোক মোথোক্লুনা লাক্লগা নংথরক্লুনা মমাম্নবগা মীমাম্নরক্লবা মতমদা লায়না অসিনা নাগল্লি। অরাম্বা মকমদা শেল থুমগী য়াম্না থুদোং চাগক্লবা মীনা থিৎ ভোয়না নাগল্লি। অমসুং লুহোং খোংদোংবদা মনিং থুংদ্রবা মীহুসু লায়না অসিনা নাবা রাওই। আশা করানা মশাবু মশানা মরায়বক

থীরবা মী অমনি হায়না লৌজদুনা সুংঙাই য়াইফবা য়ায়দি পামজরগা তানথংপদা য়োঁদ্রগা লিংবা ফায়রবা মীতাশিংদা লায়না অসিনা নাগল্লি। হৌজিক্কী মতমদা লায়না অসিনা থিং তোয়না নাগনবা মী য়াম্না লৈবদি আমেরিকানি হায়না লৌব য়াই। আমেরিকাদা সুংঙাই-য়াইফ তানথংনবদা মনিং থুংব্রবা মীতা মী কেটি ৪ য়োমদি অহিং মরাই কাবা হিদাক চাদ্রবদি তুম্বদে। পোকওমদনা পোক্লবা মীওইবগী মপোক অসি থুংশেমগী মনাই ওইনগ্রে।

লায়য়েং :— লায়না অসি হীদাক লাংথক্কী পান্থেতনা ফগৎহনবা ঙম্দে। হীদাক্তবু থ জফম থোক্তে। য়াম্না হৈরবা ডাক্তর মাইবনা য়েংবিরগা হেক্তা ফগদবসু নত্তে। মশাগী অরানবা শাজং, লমচৎ অমসুং রাথল চুমথোক্তি বমথৈ হৈরাই লায়না ফহনবা ঙমদে। নাল্লিবা মী অদুনা অরেপ্পা পুকচেল অমগা লোয়নবা পুক্নিং হকচাংগী থৌনা পুংশোক্তুনা মশাগী অরানবা মশক, লমচৎ অমসুং রাথল চুমথোক্লগা মশাদা লৈফম থোক্তবা মচাক মথৈ লৌথোক্তুনা শেংদোক্লগা অরাংপা মচাক মথৈনা চিঞ্জাক্কী মশক ওইবা হীদাক শীজিন্নদুনা ফবা ঙমগনি।

মরম অদুনা শিংলিগী লায়না অসি পকপা মীনা ইহান হায়' হোৎনগদবদি অমাংবগী লম্বী অসি তরু তরুনা থমনবা হোৎনগনি। মতম চানা মাংথোক্লবা, অমসুং পুক অসিদসু নিংথিজনা তুম্বা ঙমনবা হোৎনগদবনি। মরম অদুনা চাং মাইনা চনিং ঙাংবা (মাভিস্নান— Hipbath) হায়বদি থোঙ থুজেং কাওবনা ঈশিং অশাবদা অদুগা চনিংনা লুপ, শাবদা তিংলগা

লাইবক মথৈনা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোক্লগা শুমদোকপা কি অমনা য়েংশনলগা মিনিট ২০। ৩০ কাওবা তৌগনি। মহু তমদবা অমসুং থোয়াং তৌবদা য়াংদবা মীনা হৈনকি অমা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোক্লগা শুমদোকপহু ৪। ৫ থোক্লা থুগললগা পুক থোইদো মথক্তগী নিতহু কাওবা য়েংলগা থবা। লায়য়েংলকপগী অহানবদা অয়ুক অঙনবদা ঈশিং লুম্বা শাবনা ভুস অমসুং এনেমা তৌথোক্লুনা থীরিন অসি মুমিৎ খুদিংগী তেংথোকনি। অদুগা কিয়াকী মপা খুংনা নান্দুনা মালিষ তৌনৈ।

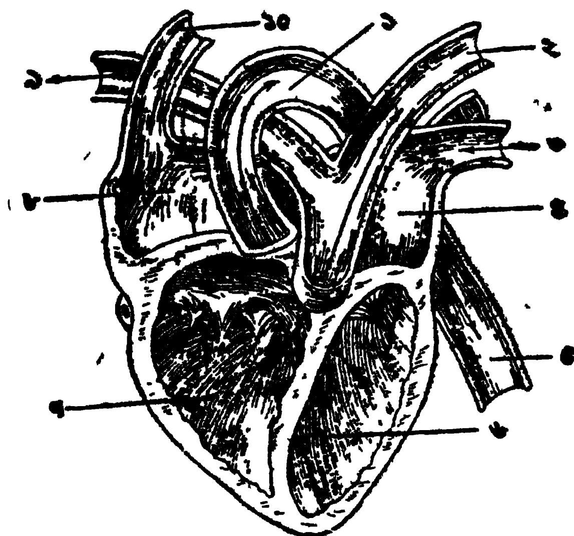
থম্মোয় শোনবা

৺তেলেম যোগেন্দ্রজীৎ সিংহ

সং :- হৃদদুর্বল Eng :—Heart weakness

মী অমগী থম্মোয় অসি মী অদুগী খুদমমুক চাউই। তোং (Muscle) তনা শাবা শুপতোক শুপচিন তৌবা মরু ওইবা হকচাংগী কায়াৎ (যন্ত্র organ) অমনি। থবাক ময়াম পবোম্বী অনিগী কারক্তা লৈ। হকচাংগী মকম পুম্নমক্তা খুজিল অমসুং শম নত্তুনা ঈ য়েনথোকনবা অমসুং শেংদবা ঈ শেংদোক্লবা পোথাবা লৈতনা মথো কল্লবা যন্ত্র অমনি। যন্ত্র অসি শোক্লুনা নায়কপগী মমিংবু থম্মোয় শোনবা (Heart disease) কৌই।

লায়ঙ্গং— থবাক ময়ায়দা মরক মরক্তা শাবা, থম্মোক চাউথোকপা, করিগুম্বদা খোমথা মপা অসিদা ক্রং ক্রং চোংবা খোইদৌ মথকী মিহুল কমা কমা হুনবা, কোক ডাউরি ডাউরি তোবা, হকচাং চোকথবা, কিগনবা, শাউরগা হকচাং থক থক মীকনবা। অকি অথং, অৱা অনাগী পাউ তাবদা পাথং-কনবা, শিংলি শোনবা মীদা তোবা মতোপা চপ মান্নরকই। অহিং মঙতাকনগল্লি। মঙ হা ইচোই চোই। নোংথিনা তুম্বা য়াগদ্রে। শাউগল্লি। য়ারোগল্লি।



লায়য়েং— হকচাংগী অৈ অসি য়াম্না লেংনা থম্বা অমসুং হকচাংদা লৈবা হু মখৈ মপান্দা পুথোকলগা হকচাংদা য়াৎলিবা

মচাক মথৈ হকচাংদা হাপচিল্লগা থম্মোয় শোনবা ফগৎনবা অথোইবা পাথৈনি। থম্মোয়দি মথৌ কনবা হকচাংগী যন্ত্র অমনি। অশেংবা ঈ পীরগা মথন্তা ফগৎচবা ঙম্বা মপাঙ্গল লৈ। থম্মোয় শোনবা মী অমনা হকচাংগী মচি ওইবা শরুক পীরকদোরিবা চাবা ভুমনবা যন্ত্রশিংবু ফগৎনবা হান্না কন্না হোৎনগনি। মরু ওইনা চাবা ভুমনবা কন্না হোৎনগনি। চারিবা পোৎলা হকচাং ফহনবা নত্তে। চাগ্রগা ভুমলিবা শরুকনা হকচাং ফগৎহনবনি। মরম অদুনা হীদাক লাংথক মহু কনবা চাগদবগী মতুংদা চীঞ্জাক অকবা চাবনা থম্মোয় শোনবগী লায়য়েংনি। চিঞ্জাক্তি হিদাকুম থোইদোক্না মুংশা থিকম লৈতে।

থম্মোয় শোনবা মীদা ষ্টীমবাথ (হমাং ঙানবা) মতম শাংনা থক তৌরোইদবনি। অনাবা থর হেঞ্জলকপা মতমদা খোঙ খুৎ মায় পোমখৎলকই)। মতম অদুদা হকচাংগী মথা থংবা শরুকমথৈ হমাং ঙাম্মোকপদি কারে। স্বরগী ফীভম কায়রকপা মতমদা থবাক মথৈ ঈশিং অপ্লিংবা (chest pack) তৌরগা খোঙদি শাগৎহন্দুনা থম্বা কারে। মতৌ অশুম্না মিনিট ১৫।২০ ফাওবা মতম অসিদা কোক অমসুং থবাক ৱাংথৎনা থমগদবনি।

চয়োল অমগী মপুংদা মুমিৎ ৩নি ৩নি কায়না মিনিট ২০-৪০ ফাওবা ঈশিং ওম্বা (Natural wet sheet pack) তৌগনি অরোইবা পন্দুপ্তা লেংবিয়ু।

মরাইকাব', হুংঙাইতবা য়াথল থনবা, লম্‌জেল য়াম্না কন্না চেন্নবা, অহিং মিশেং থাঙবা, থম্মোয় শোনবা মীনা পুমথা থাদোক্কদবনি। ইন্দ্রিয় খুদম চনবা অমসুং পুকচেল কন্না ফাগদবা মতমনি। ব্রহ্মচার্য্য ব্রত ভোরবদি লায়না অসি য়'ম্না থুনা কবা ঙম্মী। মুপীগীদি মীরোনবা মতম অ'সি য়াম্না খুদোংথীবা মতমনি।

মরক মরক্তা হরা-পানি ওনবা য়াম্না কান্নবা অমাবা ফংংনবা পাইবে অমনি। অদুবু ফুট ২০,০০০ দগী হেন্না য়াংবা মফমদি খুদোং থীনবগী মশক্তি। য়াম্না কা হেন্না ঈংবা, কা হেন্না শাবা থম্মোয় শোনবা মীগীদি থাদোক্কদবা ওই। চাবগা ভুখগা য়াম্না কান্নহনগদবনি। পুক পীক থন্না চারগা পোত্থ'দনা ভুমশনবা কত্তে। মপুং ফানা ভুমখুল হুন্না ভূম্না ওন্নবদি অনাবা থুনা ফংংলি। মীয়াম ত্তিনবা মফম অমসুং শিবেমা, ড্রামা য়েংবা য়াম্না কত্তে।

থম্মোয়গা চাকখাউগা নকশন্না মরী লৈনবগুম্না অতৈ হকচাংগী যন্ত্রগা অংক হান্না মরী লৈনবা যন্ত্র অতৈ লৈতে। চাকখাউগী থবক থরা হম্বহন্নগা থম্মোয়গী মতেং য়াম্না পাংশননা য়াই। পুক পীক থন্না চাশন্নগা থম্মোয়দা অকায়বা য়াম্না লাকই। মরম অদুনা লোংমদা ৪।৫ রক থোক্না থুনা ভুমগদবা হকচাংদা কান্নগদবা অচাপোৎ থন্দুনা চাগনি। পথ্যগী মরমদা চাবা ভুমদবগী চীঙ্গাকা অমক্তা ওইগনি।

থম্মোয় কনখৎনবগীদমক্তা ক্যালসিয়ম, সোডিয়ম, ভাইটামিন বি থাদোকপা য়াত্রবা চীঞ্জাক ভাক্তনি। শঙ্গোম ঘোল, শঙ্গোম অনৌবা, পালংশাক, অন্নাথবী, গাজর, থামেন অশিনবা, হবাই উরি, কমলা, চম্প্রা, কীহোম মরাং কায়না পীজগনি। তুমিং খুদিংগী ওইনা গ্লুকোজ, থোইহী চাং নাইনা পীজরগা থম্মোয় কনখৎনবা অথোইবা চীঞ্জাকী মরু ওইবা হীদাক্নি।

অশীনবা কাগদবা তুমলোইদবা অপূন অশা, ফুলকবি, বাঁধা কবি, থবী, তিহ্লৌ, চনম, য়েন্নম, শা, ঙা, চা, কফি, বরফ চাবা কত্তে। ঙা থাদোকপা ভমদবা মীনা তুরেলগী ঙা মচা মচাদি চাবা য়াগনি। হবাইগী মন্দুংদা মুগ, মুসুরী, চানাদি চাবা য়াগনি।

হীদাক ওইনা—চ্যবনপ্রাশ, অর্জ্জুনারিষ্ট, শীলাজিৎ, বসন্ত কুসুমাকর, মকরধ্বজ শীজিন্নবা কান্নে। অহোংবা হীদাকী মন্দুংদা যষ্ঠীমধু সুংগাদৈ। "শিদ-হীদাক" হায়বা লেখকী লাইরিককী অরোইবা অধ্যায় য়েংবিয়ু।

লায়না অমসুং অরুম হৌবা

ক্ষেত্র গাঙ্গীজী—

লায়না করিনো অমসুং মসি করম্না হৌরক্লিবনো হায়বা অসি খঙ্গোয়না নৈনবা ভাববদি অরুম হায়বা অসিহ্ন করিনো হায়বা খঙদবা য়াদে।

মথক্কী নৈননিংঙ্গাই ওইরবা মচাকশিং অসি চীন্দনা (theoritical) কান্নবা নত্তনা থবক্তা কাওবা কান্নরবা রাকনি। মরমদি কশেংনা লায়রেংবগী পথাপ (method) অসিগী অশেংবা কাঙ্গম অসি য়েংগে হায়রবদি লায়নাগী মরমদা অমস্তুং মস্তুং হুৎচিনবা মিৎয়েং অমা নৈত্রিবা মথৈ থঙবা তম্মোই; মরম অসিনা অমম্বদা পঙমা মাৎনা থোইনা কান্নবা ফংলোই। মতুগী মতুত্তা এখোয়না চাং য়েংদুনা ফংলকপা অমস্তুং লৌশিংনা ফংলকপা অশেংবা পথাপকী লায়রেং অমা পুথৎনবা হোৎনবা তাই।

এখোয়না হোৎনগদৌরিবা লায়য়েং অসিদি মহৌশা লাইরেম্বাগী অথুপ্পা নিয়ম মরামশিং অসি হাইদোক্নবা থিবা তাই অমস্তুং চাম্ছনবা তাই, এখোয়না মিৎয়েং কয়াদগী (observation) হোডুনা মতুগা কান্নবা খুদম কয়ানা তাকপা অনুমান্না (inference) কয়ানা শৌগৎকনি। অদুগা প্রমাণশিং অনুমানশিং অসি চাংয়েংনা শৌগৎপা অচুম্বা মচাক অমনি।

অহানবমক্তদা অনাবদা লৈরিবা লাইওং অদু কাওবা উশিনবা (observe) তাই, লাইও অসি তোয়না থোকইত্রা, অমুকস্থু লৈবা অমুকস্থু মাঙখিবা অদুগুম্বা অনাত্রা হায়বা অদু থঙবা তাই। হায়রিবা লাইওং অসি অনাবা থুদিংদা চপমান্নবা থোকপ্রা হায়বা অসি কাওবা য়েংদুনা অনুমান্না অদুম থঙবা তাই।

মসি অনুমান্না হন্না হন্না উৎলবা অচুম্বা মপক্কি। অয়াবা মফমদা ওক অমস্তুং মায়থোংদা মসিগী খুদম উবা ফংই অদুগা হায়রিবা মফমশিং অসিদা অহোংবা হোংদবা অদুম উবা ফংই।

অসুম্না ঐনা চহী কয়া চুপ্পা হকচাংগী কওং অমসুং কৌভমদা য়েংই হায়রিবা লমাই মীওইদা চুবা অদু মী খুদিংমক্তা চুমই অদুগা কৌভম কায়রবা মী অদু লায়না নৈরবনি। মায়থোং ওক অমসুং মিত্তা অহোংবা লৈবা অসি হকচাং কত্তবগী খুদম অমনি হায়বা লায়না কাবা ওমই। মসিমা লায়য়েংবদা মতেং পাংবা লাইওং খওনবগী মচাক অমা ওইরে।

ওক, মাইথোং অমসুং মিত্তা খজিক্তং হোংবা উবা অসিগা চান্না পুক্তা অমসুং মসিগা মরী নৈনবা (rump) দগু কা হেন্না শোকই হায়বা খওবা ওমই; ঐথোয়না মসি লায়না উবা ওমই মতুদি লায়না অপুম্বা পুক্তগী হোবা ওাক্তনি। অনাবা মীগী মায়থোং অমসুং ওক্তা খজিক্তং য়েংবা মতমদা অনাবা অদুগী অশোকপা মকম অপুম্বা লায়না খওবা ওমই। মপান্দা ওকশমদা অমসুং মায়থোংদা হোংলিবা মপাম্থোংগী মওং অসি ইরায় লায়না খওবা ওমই অমাংবা মচাকশিং অসিনা ভোংদা চওপ্রবা মতমদা, মতম অসিদা চিংথোক চিংশিন য়াবা হকচাং অসি পোমথৎলকই (হকচাং মহুংদা কওবা মচাক চওহুনা লৈবা মরম্না মপান্দা পোমথৎনা উই)। মসি থোইনা খুদোংথিবা অনাবা অমা ওইদ্রি। শেংদবা (mincemeat) অসিনা উনশাগী মপ্রামদা পৈশিন্দুনা থমই অদুগা মসিনা থল্লবা মওংদা লৈবা মরমনা হকচাং অসি মায়গৈ খুদিংদা লৈথোক লৈশিন তৌবা য়াই। উনশা অসিনা চল্লিবা মখৈ হাপচিনবা মতমদা, হকচাং অসিমা মখৈথংদা লোং-ওৎপা য়ারক্তে। অদুগা শা মহি (sausage) অসি অসুকী মতীক মওং শোয়রকই (tense)

মদুদি অসুক্কী মতীক কল্লক্কনা উবশা অসি পোকখায়রবা মতুনা মসিগী করিগুম্বা উপায় অমত্তা লৈত্রে। শিংলিগী মওং শোয়রবা লৈরবা মতমদা অসুম্বা হকচাং অসিনা করিগুম্বা ওমথৈ অমা কাওবা চাউথোকপা ওমই। অসিগুম্বা মওং শোয়রবা অসি অনাবা অদুনা ওক অমসুং মায়থোং লৈবা মতমদা তোপ্পা অমসুং মচা ভানা উবা ওমই।

মতাং অসিদা কীভম অসি শোক্রবা ওইরে। অদুগা অসিগুম্বা মপৈ (lump) অসি মায় অমসুং ওকশমদা লৈরবা মতমদদি মসিগা চানবা য়াংলেন অমসুং হকচাংগী মকম অতৈদা মপৈ অসি লৈরে হায়বদি য়াত্রি। অদুগা মপৈ অসিবু কুপশিন্দুনা লৈবা পুক (abdomen) দা লৈরে হায়বা খওগনি অমসুং উগনি। মরমদি পুক্তা মতুমশিং অসি হায়া শেম্লব মতুংদা ওক্তা অমুক শেমলকপনি। মসি ঐনা থম্মোয়গী লায়নাদা লায়না উংপা য়াই। থম্মোয়গী লায়না অসি মী য়াম্বদি হায়রুপম্ম মী অনিদা কাওবা লাইওং মায়দে। কনাগুম্বা অমদনা কোক য়াম্না চীকপা য়ুঃই, কনাগুম্বা অমদনা নাঃহি ভাবা য়াই, কনাগুম্বা অমদনা মিৎ নাবা য়াই, কনাগুম্বা অমদনা লেংজুম চীকপা য়াই অদুগা কনাগুম্বা অমদনা হায়া কংখু লৈবা য়াই। মশাদা নাবা খওদবা মশাকবা অমসু অনাবা অসিনা নাবা য়াই অদুগা মহাক অসি গেলোপিং কনজমসম্না লাকশিল্লক্কনা খুদক্তা শিবা য়াই।

অসিগুম্বা অনাবা মীশিং অসি ময়া কাথোক্কনা তুমই অদুগা চুম্না লৈবদসু ময়া কাথোকই, মরমদি মসি মুংশাম্বর (respiration)

অদু থুজিলহল্লি। মসিগী মরুদি হকচাং অসি শাবা হেনমন্দুনা মচু লৌথোক্লবা তোংনবদা মপান্দগী য়াম্না থুনা অইংবা চুংশিং হোঙ্খিন্দবা য়াদে।

হকচাংদা চেল্লিবা ঈচেল্সি শেংদোকহনবা অসি থম্মোয়গী মথৌনি, মসিনা অশেংবা চুংশিং হোনজিনবা ঙমই। অমাংবা মচাক কয়া লৈবা মরমনা থম্মোয়না শেংবা ঙমদবা থোকলবদি, অমাংবসি অশুম অমুম য়াম্বা হেনগত্তুনা হকচাংদা খুদোংথিবা লাকই। মকমসিদা থম্মোয়সি য়ম্না শীজিন্নবা মরম্না য়ম্না শোকপম্ন হেল্লি। ঈ শেংদবগী ফীভম অমা লাকই অদুগা কা হেম্না কংই (dry) অমসুং হকচাং মসুং মৈশা লৈরক্কে। কা কেনবা মৈশা লৈবা মরম্না থম্মোয়সি অচেৎপা লায়না অমা ওইনা শোক্লকই অসিগুম্বা অশোকপা শরুকশিং অসি অশিবা শিংলি (dead cell) ওইরকই, মসি এখোয়না লোক থুবদা লোক ওইনা য়াওরিবা অসিনি। মরুওইবা হীরম অমদি অতৈ থ'য়নাগুম্না থম্মোয়গী লায়না অসিসু পুক্কগী হোৎ হায়বদি মসি চাবা ভুমদবা লায়না লৈবদগী থোরকপনি। অয়াম্বা মওংদা লায়না অসি লৌনরবন্ন লায়না অসি অমাংবা মচাকনা হকথেংনবা লৌনবা লায়না অমনি হায়বদি লৌনিংদে; মরমদি অতৈ হকচাং কায়াৎকী চাংদম্নরবদি থম্মোয় অসি য়াম্না শোনবা অমসুং নোবা, ম্রপুঙকানা চাউখত্রিবা (শেমগত্রিবা) কায়াৎ অমনি। মসি য়াম্না শোনবা কায়াৎ অমা ওইবদগী অমোৎপা য়াম্না লৈগনবা মচাক অমা ওইরিবনি। চাবা ভুমদবনা মরম ওইবদগী হকচাংদা পৈশিন্দুনা লৈবা কত্তবা

মচাকশিং অদু হকচাংগী মসুংগী মওং চাদবনা অমদি থম্মোয় অসিনা শোননবদগী অসিগুম্বা ময়াম অসি ঙাকথোক্নবা উপায় ইরৈ লৈতে। অদুগা তিনচেন লাইচেনবা (Consumptive disease) লায়নাদদি কনা কবা চিঙ্গাক চাহুনস্থ হকচাং মসুংগী কা হেনবা ৈনশা লৈবা মরম্বা চাবা ভুমদবদি লায়রদ্রুনা চিঙ্গাক অদু লোশিনবা শুকঙম ঙমদে; মতাং অসিদদি চাবনা পুদে হকচাং অসিনা তুম্বা ওম্বগী শক্তিদা লৈরে। ঐখোয়গী হকচাং অসি হান্নবা অমাংবা মচাক য়াম্বা লৈরবদি, অমাংবা মচাকশিং অসিনা অসুম শন্দোরকপা মরম্বা থবোম্বী (lungs) অসি হেন্না খুদোং থীরকই মরমদি কোক ওন্না কারকপা অমাংবা মচাকশিং অসি থবোম্বী তাম্না নমদ্রুনা পুরকই। অম্রম্না থবোম্বীদা অমুক্তং কত্তবা মচাক অসিবু লৈহনগ্রবদি কত্তবা মচাক পৈশিনকম থবোম্বীদা ওইরকই। মরমদি কোক্তা চায়গংপগী মহুক্তা থবোম্বীদা হেক্তা কত্তবা মচাকশিং অসি তুংলরে।

থবোম্বী শোকপা হৌবসি শদোন্দগী হৌই মরমদি স্নুংশিৎ কাবা নক্রগা পুম্বা হৌবা অসি মথকলোমদা কাথৎহন্নি। থবোম্বীগী শদোন (apexes) অসি পাম্বোমদা লোইরে। স্নুংশিৎ কাবা হৌবা মতমদা থবোম্বীগী অরোইবদা য়ৈরৈ, পাম্বোম্না অরোইবা ঙমথৈ ওইবা মরমদগী মসিদগী স্নুংশিৎ কাথৎকম লৈতবা মরমনা পাম্বোমদা চীকপা হৌই। পাম্বোমদা তাদোমনা খিনবদৌনা কাওই; মসি থম্মোয় শোক্তিবা শোকদোবা তাকপগী খুদম অহুবু হৌজিক লায়নাশিং অসিগী মতাংদা হকচাংদা অহোংবা অমা ওইরকপা অসিনা করি থঙহল্লিবনো? অহানবমক্তদা পোমথৎলকপা অমসুং

য়াংখংলকপা অসিদা থোইনা ওকপা পোক্লোই মরমদি মসি হকচাংগী মকম অমদা নত্রনা অতোপ্পা অমদা নাবগী (effect) ওাক্তনি। মসি হকচাংনা শীজিন্নরিবা মচাক অদুনি হায়বা ওকত্রা নত্রগা অনাবা মকমদা পৈশিন্দুনা থম্বা ফত্তবা মচাক্তি হায়বা ওমগত্রা নত্রগা মচাক অসি হকচাংদগী থোরকপনি হায়রোইদোরিত্রা ? মাসনা লায়না (disease) থোকহনত্রা নত্রগা লায়না অসিনা অমাংবা পৈশিনহনত্রা হায়বা ওমদে। অদুবু কুপ্পা য়েংশিল্লবদি খঙবা ওমগনি মদুদি ঐখোয় অচুম্বা লম্বী অমা শোয়দনা ফংগনি। মরমদি পৈশিনবা অসি হকচাংগী নাকল অমদগী চৌই, মকম অদু ফাওব, ফত্তব' মচাক অসি নাকল অমদুদগী হেন্না মরাং কায়রে ; ম'সি মহৌশাগা ঐখোয়না ভূষদ য়াতাবা মায়কৈ অদু ওই। ম'সদগী ঐখোয়না খঙবা ওমই মদুদি ফত্তবা মচাক অসি আক্রমন শক্তিগী নিয়ম ইন্না হায়বদি মনীংদা হান্নবা পৈশিল্লকই। অদুবু নাকল অসিনা হান্নন য়াম্না ফত্তবা মচাক পৈশিনবা মরম্না, মসিদগীসু ঐখোয়না খঙবা ওমই মদুদি মসি লায়নাদগী ওইরকপনি, অদু নংলমত্রবদি লায়না অসি অতোপ্পা নাকল অমদগী হোরমগদবনি।

মসিমসু ঐখোয়না হেক্তা শমজিনবা য়াই মদুদি লায়না অসি হকচাংদা শুক্লে লৈখিদবা অমাংবা মচাক্তা ওইরকপনি। মরম'দি য়োকথাকপগী নিয়ম অসিদি চিংশিনবগী শক্তিগী মথাপোন্দে; অদু ওইবা ভারগনা হকচাং ফরিবা মীদা ফাওবা পৈশিনবা অসি নাকল অমদ' ফাওবা শোয়দনা লৈবা তাবনি ; অনাবা অদুনা মুমিং খুদিংগী নাকল অমরোমদসু য়াতাদুনা হিপ্পন্নবদি।

অদুগীমু মথক্তা হকচাং অসিনা চাং নাইনা ফত্তবা মচাকশিং অসি শেংদোক্লবা, মপান্দা পুথোকখিনবা হোৎনরি। চাকাৎপা নত্রগা মচিন নাইনা পোম্বা লায়না অসি থোক্লমত্রবদি তমথিনা পোকথায়বা নত্রগা অনাবা লৈরমগনি, মসি ফত্তবা মচাক অয়াম্বা পুথোক্লবা হোৎনবা উপায় শাক্লদি। ফত্তবা মচাক মতীক চানা লৌথোকশ্রবদি নত্রগা নাইগুম্বা মচাক কয়া হকচাংদগী তাম্থোকপ্রবা মতুংদা অনাবা অদুনা মতমফনা পে থাবা ফংই।

মসিনা লয়না করিনো হায়বগী সুত্র অমা উৎলি। লায়না হায়বা অসি হকচাংদা ফত্তব মচাক লৈবনি। ঐখোয়না লায়য়েংবদা থেংনবগা মতুংইন্না মাস শোয়বা য়াদনা চুম্লবনি। মরমদি ন্যায়গী Concomistant Variation গী মতুংইন্না, করিগুম্বা মফমদা X হায়বা কাগু অসিনা কোলেরা পোকহন্দুনা অনাবা য়াম্না থোরক-পদগী হায়রিবা X হায়বা কাগু অসি হাংখিবদগী কোলেরা মাগখ্রে। অসিগুম্না হকচাংদগী ফত্তবা মচাক মথৈ লৌথোকখ্রবদি অনাবা অদু পোথাই অদুগা হকচাং অসিনা নোংমা নোংমগী শেংগৎলক্তনা অফবা কীভমদা (normal health) দা অমুক হন্সৎপা ঙমই। মসিনা ঐখোয়গী অচুম্বা অদু প্রমাণ তৌরে।

অদুগা অমাংবা মচাক অসি করিনো অদুগা মসি করম্না ওইবগে ওইবগে হায়বা লেপ্পা তাই।

হকচাংদা মচাকশিং (matter) অসি লৌশিনহন্নবগী লম্বী অনি লৈ—নাতোন্দগী থবোম্বীদা অমসুং চীন্দগী চাকথাউদা। লম্বী

অনি অসি অহৈবা খোঙশঙবনা ওাকই অদুগা করিগুম্বা শোয়খি-বদগী অরানবা মচাক থরসু চঙবদি য়াওই। খোঙশঙবশিং অসি নাভোন অমসুং লৈনি। নাতোমা মুংশিংকী, অদুগা লৈনা চৈঞ্জাকীনি।

ঐখোয়না মনমগী অমসুং মহাওগী নিয়ম অসি ইল্লকবা মতমদা মখোয়গী মখৌ পাঙথোকপা ঙমদবা মরমদগী লম্বী য়ারক্কবা মরমনা ফত্তবা মচাক ময়াম হকচাংদা চঙখি। ঐখোয়না কুঙলবা চুরুট বিরিগী মৈথু মরক্তা সিনেমা অমসুং লিলা য়েংনরিবা ঙাক্তনি অমসুং মসিবু ঐখোয়না অশেংবা মুংশিং অমগুম্না হোঞ্জিল্লি। লৈসু অদুমঙাই ঐখোয়না ইন্দ্রি পেন্নবা হোৎনবদা মহৌশাগী চিঞ্জাক নত্তবা মীশেমগী ফত্তবা চিঞ্জাক্তা হৈননবা হোৎনৈ।

ঐখোয়গী থবোম্বীগী চিঞ্জাক্তি পুকখাউগী চিঞ্জাকুম্না থোইনা ভুম্বা তোদে মরমদি থম্মোয় থবোম্বী, অসি মথল-মখা য়াম্না ফত্তবা পুখোকপা নত্তে। য়াম্না শেংবা মুংশিংনা থবোম্বী অমদি হকচাংদা কায়হল্লি অদুগা ঐখোয়গী ইপা-ইপুনা শিন্নরমলবা জী অমসুং হকচাং অসিদি থুদম ওইনা হায়রবদা করিগুম্বা অঙোবনা; কান্নবা পীবা ঙমদে।

অনাবা চাকথাউ অমনা চিঞ্জাক কয়া য়াম্না চাবা ভাবগে চায়বসি নৈনবা ভাই। অনাবা অদুনা হৈ এপল অমনা ওক্লে অদুগা অনি চারবদি শোয়দনা নাপনি। এপল অমা ফাওবা তুম্বা ঙমই অদুগা অনি চারবদি তুম্বা ঙমদে; তুম্বা ঙমদবা মচাক অদু হুনি। করিগুম্বা অহেনবা অদুনা হু ওইরে অদুগা মদুনা অমাংবা

মচাক ওইনা চৎথ্রগনি। মরম অসিনা চাবদা ময়াই ওইবা অ সনা পুক্লিবা হকচাং অমা ওইহনবা ঙমই।

ফত্তবা মচাকশিং অসিনা করি ওইরকপগে? মসি এৈনা অমাংবা মচাক হায়না কৌরে মরমদি মসি হকচাংগা শন্নবা য়াদবা মরমদগী, হকচাংসিনা মহোৎশানা শেম্লকপগী মতুংইন্না ফত্তবা মচাক মপান্দা পুথোকখিনবা লাক্লে। অদুগা চৌনদগী চিঞ্জাক্না তুম্বা হোই অদুগা ফত্তবা মচাকশিং অসি তমাং অমসুং হক্তী ঈশিং ওইনা থোরকই। মসি উনশা, ঈশিং য়াকম অমসুং থবোম্বীদা কাওদুনা পুথোকই।

অসুম্না হকচাংনা ফত্তবা কলশিং অসি থোক্তনবা য়াম্না চেকশিন্না হোৎনৈ। এৈথোয়না হকচাংদা কা হেন্না চিঞ্জাক পীশিল্লিবা অসি হকচাং কায়াৎনা নীংথিনা শেংদোকপা ঙমদে অদুগা মসিনা অমাংবা মচাক ওইরকই। হকচাং অসি অনৌবা মচাক অমা পীনবগীদমক অনিগুম্বা মচাক অসি পোইনা দরকার ওইদে; অহোইনদুম মসি মাঙনবগী মচাক্কি মরমদি মসিনা চাবা তুমদদুনা ঈচেন্দা অমাঙবা ওইহল্লি। অমাঙবা মচাকশিং অসি মক্ক ওইনা অশোকপা মফমশিংদা পৈশিন্দুনা থমই।

অমুক্তংবু অমাংবা মচাকশিং অসি পৈশিনবা হোৎত্রবদি অফবা চিঞ্জাক্না হকচাং অসি শেমদোকহোৎত্রবদি, অসুম অসুম পৈশিল্লকই।

হকচাংগী মওংদা অহোংবা কয়া উবা ফংই, কীভম অসিদদি হকচাং অসি হান্নমা ফুমদুনা লৈবা অমসুং অরিবা লায়না লৈবা (chronic or latent) অনাবা অমা ওইরে। অদুগা হকচাংদা

করিগুম্বা মখল অমত্তগী অনাবা ফাওদবা য়াই। অনাবা অসি অসুক্কী মতৌক ভগ্ন ভগ্না শেন্নকই মছুদি অনাবা মশানা মহু থওবা ওমদে। মতৌক চানা মতম শাংলবা মতুংদা অনাবা অদুনা হকচাংদা হেংংলকইবা মওং অদু থওবা হৌরকই। মহাক মহৌশাগী অয়ানবা অদুগা মায়দবা অয়ানবা থয়া ফাওরকই, মহাক্কী হায়গীসু মোম্বগী চাং অদু লৈত্রে, মহাক মাথাগী থবক শাংনা ভৌবা ওমদে। অসি ফাওবদা মাগী কীভম অসি থয়া ফরি। হকচাংগী থোংলম ময়াম অসিনা অমসুং থুংগোং ময়াম অসিনা মথৌ নীংথিনা ভৌরিবা মথৈদি হকচাং অসি হিংবা ওমই। থবোম্বী অমসুং থম্মোয়না অফবা সুংশিং অমসুং অশেংবা ঈ পীরিবা মথৈ অমসুং উনশানা অশাবা হুনাং অমসুং মনিল পীরিবা মথৈ মতম থয়া ফাওবদি হকচাং অসিনা হিংবা ওমই।

ঐথোয়না থওলিবা অসিমগাই ফত্তবা পৈশিনবা অসি থুমগোং (secretion) গী অকোয়বদগী হৌরগা মদুগী অকোয়বদা অসুম অসুম শন্দোকখি অদুগা মরুওইনা হকচাংগী মথক থংবা শরুক্তা শন্দোকই।

হায়রিবা পৈশিনবা অসি য়াম্বা হেন্না চৎথত্রিবৈদা, হৌজিক হায়নীংই মচদি হৌজক্কী মতমদা লায়না হৌগৎলকপা অসি অহৌবদগী পংথও থওবা ওমদে মরমদি তাইবং অসি ফত্তবা মচাক্লা চুরে। ঐনা মসিমগা হায়নীংই মদুদি হৌজিক্কী অওাংশিংনা লায়না ভাকথোক্লবগী শক্তি (immunity) লৈত্রিবা অসি মরম অসিদগীনি। ভশেংবসু হকচাং শেংদোক্লবগী থৌরাং লৈরি; অসুম

ভোৎনা হকচাং অসিনা অমাংবা শরুক্‌শিং অসি পুথোকনবা কন্না হোৎনৈ।

অমাংবা মচাকশিং অসি অহানবদা পুক্না পৈশিনবা হোই অদুদগী হকচাংগী মকম অদু শন্দোরকই অমসুং হকচাংগী মশাগী মথৌ অদু থিংবা হোই।

হকচাং অসিনা মশাগী পাক চাউবা অদু ফনা হেনগৎ-হন্দুনসু মপুঙ ফানা হকচাং অসি চাউথৎপা ঙমদে, মরমদি মতুবা মচাক য়াম্না হকচাংদা য়াওবা মরম্না, য়োক-থাকপগী মকম শীরক্লে। মসিগীসু মথক্তাঙ্‌ইচেল অদু হন্থরকই, কত্তবা মচাক পুথোরকপা অদু থিংলকই অমসুং হকচাংগী কায়াৎশিং অসি শীকশিল্লকই মরমদি মথেংদা মতুবা মচাক লৈবননি।

ম'সগী ফীভম অসি মতম শাংনা অনাবা অদুনা শুকথঙ থঙদনা লৈ; মতম চারবা মতুংদা ফীভম, মওং হোংলকই। অমাংবা মচাকশিং ভুম্বা য়াবা অমসুং থুগাইবা য়াবা মচাক ঙাক্তনা। অচুম্বা ফীভমনা চায়রিবা মচাক অমাংবশিং অসি ভুমহন্দুনা নত্রগা থুগাইদুনা অনৌবা মওংদা শেম্বা য়ই। অদুগা মসিসু পুমগনবা মচাক অমনুনি।

হৌজিক্তি অমাংবা মচাকশিং অসি পুমগল্লি অমসুং অপুম্বা অ'স হকচাংদা তেয়না থোবই। মসি খ্বাইদগী অর্থ চেনবা রাযল্লি।

পুথমবা খুদিংদা অবুপ্পা লৈশং (Microscopic fungi) মপাঙ্গল হল্লকই অমসুং পুংৎবা মতমদা লৈশং অসি হোংই; মসি মশা চাউবা লোয়ননা য়ামনু য়াম্‌থোরকই।

পুমথবা অসিবা অশাবা কাহল্লি, অপুম্বা অসিবা অসুকী মতিক হেল্লিল্লকপগা লোয়ননা অশাবা অসিসু তমখিবা হেল্লকই। অশাবা মচাকশিং অসি (mass) অমগা অমগা অমসুং হকচাংগা খেংগাইনবা অমসুং খেংনবদগী থোরকপা ওাক্তনি। পুমথবগী নিয়ম থোরিং অসিগুমদুনা অপুম্বা অসিসু অসুম লোয়নদুনা চৎলি।

করিগুম্বা মতৌকচাবা কীডম অমগী মথাদি মাগী চৎলিবা খোঙচৎ অসিগী মথাদা য়ারিবা মথৈ হুস্তুজনবা হোৎনজৈ; মসি পুমথদুনা মওং হোংলকপা থুদিংদা শীজিমৈ। মসি তাঞ্জাদুমক্তদা খঙনক্রিবা অচুম্বা য়াক্ম অমনি।

এগী মগুদি মুংশিৎকাবা পুম্বা (fermentation) অসি পুক্তগী হোই; মসিনা খোঙ চিকেৎ চিকেৎ হায়হল্লি, মসি লোখোকখিনবা কন্না হোৎনৈ অদুবু অমাংবা য়ৈথৎপগী লায়না লৈরবদি হকচাং অসি মশাবু শেংদোকপা অসি মপুঙ ফাবা ঙমদে; অসুম্না অমাংবা মচাক লৈবা মফমদা অপুম্বা থোরকই।

করিগুম্বা লৌক্লি অমা মনীংলোমদা অহোবা য়াওদ্রবদি মাগী মনিল অদু মথক্লোমদা হাইগৎলকই। অসুম্না এখোয়গী হকচাং অসিসু খারোমদগী ঈরম অয়াম্বা খিংলবদি অশাবা অসি থক-লোমদা থাগৎলকই। এখোয় কোক চীক্লকই। এখোয়না অপুম্বা অসি খঙবা ঙমই অমসুং ঈশিং শাগৎলকই। মসি এখোয়না অরুম হায়না খঙনরিবা অদুনি। অরুম অসি হকচাংদা অমাংবা মচাক লৈরবা অমসুং মহৌশাগী হকচাংগী খোংলম মরাম

অসি থিংলবা মতমদত্তা থোরকই। মসিনা অরুম করিবো হায়বা প্রমাণ তৌরে অদুগা মসি মতম শাংনা হীরমসিদা থিজিনবা অমসুং খঙলকপদগী থোরকপা ঙাক্তনি।

অরুম অসি হকচাং মনু'দা ইভপুপুমা চৎথরিবা অপুম্বা অদুনা মরম ওইবনা অরুম্বা উৎলক্লিবা লাইওং অদু লায়না খঙবা ঙমদে। ঐখোয়না করিগুম্বা অথোংবা পোৎ খরা মতম খরা চন্দোক্ত্না থম্বদা থুনা পুমথরকই। অসিগুম্বা হকচাংদসু ওইরিবনি। অপুম্বা অসিদা অগীকপা পাম্বী (Vegetable bacillis) ছোরকই। অসিমসু ময়েক শেংনা খঙবা চুমই মতুদি হায়রিবা নাপী অসি মপান্দগী অপুম্বা মৈশা ক'বা শন্দোকপতা নত্তনা মনুংদসু শন্দোরকই। মখোয় অসি মচাক হোংদ্রবসু ছোই; মরমসিনা মখোয়না মচাক হোংবভা নত্তে অপুম্বগী মচাক (পোখোক) অমসুনি। পুমথরকপা অসিনা হান্নগী মচাক অদু মওং হোংলকই। মরম অসিনা মহীক অসি পুমথরকপা চাবা তুমদবনা থোকহনবা মওংনি। মসিগী মতুংইন্না পু'ল অপুম্বা করিগুম্বা পীরিবা কীভমগী মথা'দা ছিংবা অসিনি। মরম'সনা হায়রিবা অপুম্বা অসি য়াওরমত্রবদি মহীক অসি লৈরম্লোইদবনি।

মহীক পোকহনবা অমাংবা মচাক (Malign) লৈ অদুগা হকচাং কহনবা (begign) মচাক লৈ।

উনশা অসি করম হায়না শেংনা থমগদগে অদুগা তুখোঙ অসি লাওহনগদগে হায়বা খন্নবা তাই। অদুবু মসিগা মরী লৈননা অত্তোম্না লায়ওং অমগী মরমদা খন্নবা তাই। শাগংপা

অসি হৌজিক্তৈগী মমাঙদা, হুনিৎ কয়ানি, হাপ্তা কয়ানি, অমসুং থা কয়ানিগী মমাঙদা মসিগী পূমওন ওয়বা অইংবা লায়ওং অমা কাওরকই। মসিগী ব্যাখ্যাগ্ন য়াম্না চম্মী ; মসিগ্নু হায়রিবা অমাংবা মচাকশিং অসি অমুক য়ামলবা মতমদা ওইরকই মতুদি ঈশিং অসিনা হকচাংগী মতোন্দা (extremities) চেনবা ঙমদে ; ঈচেল-শিং অসি মখুংদা নমশিন্দুনা থমলে মতুনা মকম থমদা য়াম্না শাবা থোক্লে।

হায়রিবা কত্তবা মচাকশিং অসি পৈশিনবা লেপত্রি, মতম অদুদি অনাবা অদুগী কীভম মতুং ইন্ন' থেনৈ—হায়বদি হৃদ্বা মুংশিৎ থেম্নবা অমসুং মপানগী কীভম নত্রগা পুক্লিংগী কীভম থেম্নবনা। অসুম্না পুমথহনবা থোরকই। অপুম্বা মচাক অসিনা ঈচেন্দা অমসুং চাবা ভুম্বদা অথিংবা অমা ওইরকই। মরু ওইনা ঈ খাউ (blood vessels) শিং অসি শোক্লকই, অদুদগী ঈ খাউগী অকুপ্পা মখাময়েং শোক্লকতুনা ঈশিং অসিনা হকচাংগী মপান থংবা শরুক্কা চেল্লকপা ঙমদে। ম'সমা থোঙ. থুৎ অমসুং হকচাংগী ঈংলকপগী মরমনি। অদুনা অইংবনি অরুমগী (precusor) নি অদুগা রাকম অসি ঐথোয়ন হুন্দোক্ত.না থম্লবদি হৌরম অ:স মপুঙ কাদে। মতম চানা লায়য়েংহৌরবদি অরুমসি হৌরকপা অমসুং মসিগী মরাই কাঙবা ঙমলোই।

ঐনা মথক্কা পুমথরকপগী মতাংদা ঙাঙবা মতাংদা অপুম্বা অসিদগী মনামশীং (bacili), (হিদাক মাইবনা মহীক হায়না খঙ.বা) অ'স হৌগৎলকই। মসিগ্নু অরুমগী কীভম অহুনি।

অসুম্বা য়াম্না য়েংবনিঙাই ওইরবা পাম্বী (bacili) অসিগী য়াহং অসি লায়না থুম্বা ঙমলগনি। হায়রিবা মওং অসিনা পুক্কী মরা ভাখিবা মতমদা মকমসিদা পুমথবা হোই। মনামশিং (bacili) অসিসু মকম অসিদা মতোমতা হোরকই। মখোয় অসি অপুম্বগী কল ঙাক্তনি, অপুম্বা অসি লৌথোকপ্রবা কান্দা পাম্বী মচাশিং অসিসু মতোমতা মাঙজখি। মতমসিদা হকচাং কগৎলকই।

হকচাংদা হায়না অমাংবা মচাক অসি য়াওদনদি হায়রিবা পাম্বী চার (bacili) অসি কৈদৌঙৈদসু শন্দোকপা ওইদে। মরমসিনা পাম্বীসি হাৎপা অসিনা লায়য়েংবা নত্তে অমাংবা মচাকশিং অসি লৌথোক্তুনা মসিনা মরম ওইরিবা পাম্বী চার অসিসু মাঙহনবনি।

অরুম করিনো হায়বসি অমুক্তং এখোয়না খঙপ্রবদি মসিগী হোরককম থিজনা মসি মুথৎপসু থোইনা য়াবা ওইদে। অপুম্বগী মচাক্না নমশিন্দুনা ফুলহনপ্রবা ভুখোংশিং অসি লাওহন্দুনা মসুংদা অশাবা মৈশা চৎহনখিনবা হোৎনগদবনি।

হুমাং হেক থোরকপা মতমদা অপুম্বা মচাকশিংগী লম্বী কাৎপিরে অমসুং উনশাগী লান অমসুং অরুম অডুসু খুদক্কা নেমথশিগনি। অদুবু হুমাং থোকহনবা অসিনা লায়না অসি লৌথোক্লে হায়বদি য়াদ্রি। মরমদি অপুম্বা অসিনা পৈশিল্লিবা মকম থরা অদুদা শোকহল্লি। শোকহৌদবা হকচাংগী মকম থর অদুদসু অপুম্বা মচাকশিং অদু পৈশিন্দুনা হকচাং শোক্লবা হোৎনরকই। অসুম্বা অয়োই অখম নাইত্রবা অরুমগী হোরকক্কম

ওইরকই ; অসুম্না থুদোংচাবা ডাইহুনা অকম তোরনা তোয়না হৌরকই। মরম অসিনা মহৌশা লায়য়েংগী পনথুংকমদি পুমহুনা নৈরিবা অমাংবা মচাক মরাম অসি পুম্নাও মাওহন্নবা হোৎনবা অসিনি।

মসিগী অংনোইবা ওইনা ঐখোয়না লায়নীংই মাহুদি লায়নাগী হৌরকফম অমত্তনি। মরমসিনা ঐখোয়না তোঙানবা লায়নাশিংগী মরমদা থময়োইদবনি অচগা তোঙান তোঙানবা মওংগী লায়নাদি মফমগী মচুংইন্না উবা য়াই। মসিবু ঐখোয়না লায়না অমত্তনি (unity of disease) হায়না খঙৈ। মরমসিনা লায়য়েংবদা লায়ওং য়েংনা লায়য়েংবা অসিদি অরানবনি। লায়নাশিং অসি হৌরকফম অমত্তদগী ওইবা মরমনা লায়নাশিংগী হৌরকফম অহু থিরগা মহু লৌথোকপনা লায়য়েংবা ওইরে।

পুক্নিংগী লায়না

By—N. Gandhar Singh
Secretary,
T. L. Sarvdaya Sangha
Kakching (Manipur)
Dt. 27.9 66.

মী অয়াম্বমা হকচাং নাবা৷৷ লায়য়েংনবদি অঙকপা কংনা থর্চ তৌনিরি। তৌইগুম্বনুং হকচাংগী ড্রাইভর পুক্নিং অসিগীদি খোইদোক্না ঙাওরবা থাক অহু য়ৌগ্রিবা কাওবদি কয়া লায়য়েংবা

তোঙদে ; থাজৈশেংবা অমাবগী মরুদি পুক্নিংদা লৈবনি। মরুদা চঙবা তীলনা পোকপা মহৌক মরাম অদুনা দেহ অসি কাথেক্লুনা মায়দা মায়হিং কাবনি। পুক্নিং চঙজবদা চাবা থকপা, ভুবা অমসুং থবক শুবদা খক অকবা, হুংঙাইবা ফংদে। অয়ানবা, অকায়বা শরুক্ক পীক থল্লি। মোৎলবা পুক্নিং অদুমক্তা নরকী কোম ওইদুনা নত্তবা কর্ম্মগী ফল অদুনা যম ওইরগা লাক্নে। ঐখোয় খুদিংমক হুংঙাইবা পামই। মতাং অসিদনি থর মুন্না থম্বদবা য়াক্লে। শিগদোবা থর.য়নি চানীংবা চাও, থক্লীংব থকউ, দেম ক্যার ; হুংঙাইথোকউ,—মসিগুম্বা য়াথলদা ভাউদুনা হুংঙাইবা থিবা মীওইনা কয়া অমা থম্না হৌজিক্কী সমাজদা লৈরে। য়াঙাঙ অসিমক্তি ভারতকী কলচরগা কয়া চানদে। ভারতকী জ্ঞানীশিংনা ঙসি ফাওবদা পঙলবা নাপলনা ঙাওরবা পৃথ্বীগী মনাকোংদা ভানবা লাউরিবদি আত্মাদি অমরনি, হকচাংদি শোয়দনা শিগদবনি। অমর ওইদুনা লৈজবা থরায় অসিবু খঙদবা মরম্না শিগদোবনি হায়না পাখৎখিদুনা মাগী তোঙফম থোকপা মহৌশাগী শক্তিদগী হেন্না থবক তৌজবা ঙমজবা হকচাং অসিদা হেন্না চাশিল্লগা পুক সুংশিৎ কাদুনা নাহল্লগা করম্না হুংঙাইবা ভানগদোরিবা ? ফরে, চায়ো থক্লো, হৌজিক হৌজিক্কী হুংঙাইবা থিরো,— মদুনা শিবস্নু ঙমদ, হেন্না থরচ তৌরবা অদুনা মরম ওইদুনা লায়স্নু লায়ররো, লমচৎ নাইদনা চৎলুদুনা ফম্বী মযেং ভারক্লুনা হকচাংগী সুংগী মৈ (জীবনী শক্তি) অসি শোম্থরক্লুনা হকচাংস্নু ফংলগনু। মতম অসিদা সুপা নত্রগা সুপী অদুনা কদায়দা চৎলগা হুংঙাইবা ফংগদ্রা ?

মহাক শোয়দনা ভাওবা ভারবনি। মরমদি লম হেল্লুরবা পুক্নিং অসিনা হকচাংবু কদি কয়া শাবমথৈ মাঙহন্নগা হৌজিক্কা 'রায়দকো পুন্সি' হায়দুনা তেংথাহনা লৈরি। অসিগুম্বা পুন্সি অসি অরেম্বনি।

অদু ওইরবদি ঐখোয়না পুক্নিংগী লায়না নাবা হৌরে হায়না খঙবা য়াবগী চান্স অমা মথকী রাগ্নী অসিনা পীবিরে মদুদি: খুদুম চন্দুনা লৈরবা পুকনিং অদু করি অদুগা কোমথোরক্লবা পুক্নিং অদু নাবা হৌরবনি। গীতানস্তু পাউতাক পীবিরি—

তোয়না শাউরবা মীশক অদু
নীংশিংবগী পাঙ্গল শোম্বরকই
মরম অসিনা বুদ্ধি বিচার লৈরক্তে
মীদুগী কক্তবা পুকচেলন্তু মাঙই
পুক্নিং পুকচেলবু শেংত্রবদি শান্তি ফংদে
শান্তি লৈতনা মহাক্না নুংঙাইবাদ

মপোকসিমগী ফংলরোইদবনি।

অদু ওইরবদি নুংঙাইবা হায়বা অসি ওসি নোংমা লুপা ৫০।১০০গী পোরোম, ভাক্রা, রো লৈদুনা থোংলগা অহিং তুমদবমথৈ জুরার শান্নরগা, চাক চানরগা শুংবা য়াবা পোৎ অমা নত্তে। বেশ্যা বেস্যা থর তিন্নরগা নুংঙাইথোকইবনি হায়বা য়াদ্রে। ওসি নোংম অরৈবা চাথোক্তুনা ইন্দ্রি খুদুম চন্দুনা নুংঙাইথোক্লগা হয়েংনা ভিক্ষারী ওইবা অদুম্ভু নুংঙাইবা কৌদে। পুন্সিগী তাংকম মরিমক্তা হায়বদি অঙাং ওইরিঙৈদস্তু, মুম পাল্লগস্তু, অহল ওইথরক্লবস্তু

অমসুং শিরমদাই অক্ত কাল য়েৌরক্লবগুম শেংবদা কোক্তুবা রংশুর্গা লৈহনবা ওয়বা মতম অদুদা লেঙতুবা ক্লংঙাইথা কংবা কৌগদবানি। মন্ত্রি মহোশাগী আইন্না য়াবা য়ানি। চাং পুবী ওম্বা য়াথদ অদুদা সুংঙাইবগী মরু-ময়া পুম্বা শোয়দনা লৈরে হায়বদি থক কাউঁদে। ইশাবা অহল লমনগী পাউজাকম্ব ইন্দ দেম ক্যায়দা চংলগা হয়েং অরাবা তায়কপদা সঙ্গমদি হায়না ইস্তোকপদা অয়াবা থক কোকদবা লৈতে। মতুগী মথক্তা ভারতমচা ঐখোয়দি মীগী সমাজবাদকী সমাজগুম্না কোমথোকপগুম য়াদে। ময়মদি থবক ইশানা থিজবা তাই অদুনা ঐখোয়গী ইথক্তা ইমুংগী চাউরবা দায়ত্বনা নন্দুনা লৈ। শুমাঙ য়াই শিংপদগীনা শিরগা শ্রাদ্ধ কর্ম্ম শোনবা ফাওবদা ইপাঙ্গলনা তানবা হুয়াংমম অদু নক্তনা লৈতে। চানবা পোৎ চৈ লৈনবা শেল তানবদা শুমজবা কোয়ত্রবা ঐসু ইচা ইশু লাইরিক হৈহনবা তাই, শেংন-চানবা পীদবা য়াদে, লৈকম পীগদবনি, নারক-পদা শূরম্বা থবক থাদোক্লগা লাইকয়তুনা লৈবা, ডাক্তর কৌনবা, মাইবদা থানবা, দায়ত্ব পূম্বা ইপোৎ বন্ধান থম্মী থওদে খোৎনবা তাবনি। সিম্মোনা লক্রিদা পীগ্গবা ঐখোয়না অম্বুক অম্বুক ডাওশিমবা তাবদা কনম্বা শাস্তি লৈগনি। শাস্তি লৈভবা পুক্কি, শাউগমবা, অকবা চাওথংগা য়াথদ থনবা শমজবা, পেন্দবা লাইচুরবা, কমক থম্বনগম্নবা, হুয়ামী'লবা, শিবা কিগংবা পাওদবা পুক্কীং অদু অনাবনি। ইন্দ্রি তঙ্কবা কিংতৌ কনা শেংতুনম্বু, থাউ মমম সুংশিবা তৈজুনম্বু থক কোকপা য়ারোই। ময়ম অসিনা নায়বা পুক্কীংবু লায়য়েংবিয়ু। ইশাগী অমসুং সমাজগী শোয়দনা মঙল ওইগনি।

চাবা, থকপা, তুম্বা, হিম্না, শূবা, চৎপা সুতিগী দরকার ওইবগুম্না পুকনিংবুসু সুতিগী য়াহৌরকপগী অয়ুক ওস্তাদা, সুমিৎ য়ু'বা মতমদা অমদি য়াচঙবা নত্ত্রগা তুম্নমদাইদা যিচায় হায়না থ্যান তৌদুনা পুকনিংবু একাগ্রমিন তৌগদবনি। হকচাংগী ইংখোল অসিগী মসুংদা লৈতারবা পুকনিং অদুগী মরু অদু হুঞ্জবা ওম্নবা মুপা নত্রগা মুপী অদুদি শান্তি, প্রেম, অহিংসা অমসুং আনন্দগী উহৈ মখল শুনা পাল্লবা পুন্সিগী অপেনবা অমা শোয়দনা কংবা তাবনি। মতাং অসিদা পুকনিংগী মখল অহুম থোক্না খায়দোকপা য়াই। সত্ব, রজ, তম গুণ অহুমগী মতুং ইন্না। অকবা পুকচেলনা মপুঙ ওইরবা লৈতারবা পুকনিং অদু সত্ব শুদ্ধি মন কৌগনি। মশা কবা মীশক অমনা পাঙলগী থৌদাংদা অঙকপা ফংনা থবক তৌবা ওম্বগুম্না পুকচেল লূরবা শেংলবা লৈতারবা মীশক অমনা মতম অহুমগী ফিরেপ চপচানা হায়বা ওমকম থোকই। মশাগী, ইমুংগী, সমাজগী, হৌজিকী অমসুং তুংগী মঙ্গল পুরকপদা মহ'কুম্বা অমনা লমজিংদ্রবদি অমঙ্গল লাকপা তাবনি। রজ তম-গুণদা ওাওরবা নেতা খরগী মথুক্ত' দেশকী মরাইবক লেপহনবা তারবদি লাকদৌরিবা মীরোলশিং অদু পোকপা সুমিত্তগী মীনাই ওইরবনি হায়বা য়ারে। মশাবু মপু ওইঙবা ওমত্রবা মীথা পোল্লবা জাতি অতগী প্রজা পুম্নমক অনাবা পুকনিংনি চায়না লৌবদা কায়দে। লাইপোক ওইরবা মীশক খরগী জীবন দাম তৌবা নত্তুনা লায়য়েংবা রারবনি। মসিনা অচৌবা মরম অমনি।

লৈতাত্রবা পুকনিংবু অমসুং জগতকী কল্যানগী য়াখল চেন্দ্রবা

পুকনিংবু অবাবনি হায়না লৌবা ভাবরবদি লায়না অসিগী root cause দি করি ওইকম থোকলে ? গীতানা পীখ্রি বীত রাগ ভয় ক্রোধঃ স্থিত ধীর্মুনিরুচ্যতে। য়াগনে, কিশমবনে, অশাওবনে মহাক অহুম অসি লাকশিন্দুনা থমগ্রবা শেংলবা পুকনিং অদু লৈভাবরবা পুকনিংনি। করা সুরুবা মতাংনে জগত অসিদা পোকলিবা মীওই মশন পুম্নমক ভমথিরবা মহাক অসিদগী স্বরাজ কংরুবদি অশেংবা স্বরাজ ফংবা কৌরি। রাজনীতিগী স্বরাজ ফংবা য়াই নত্রগা অর্থনৈতিকী স্বরাজ ফংবা য়াই তৌইগুমনুং পুকচেল চাউবা, পুকচেল শেংবা প্রজা ওইরবা লৈবাক অদুদা শান্তি লৈতে। লোংবা অমগা অমগা ওনশিন্নদুনা উচি কল্পকপদগী সমাজগী যয়ুম অদু মৈ থাদোকনুনা মীথা শোয়দনা পোনবা ভাবনি। মরম অসিনা ধর্ম্ম, রাজনিতি অমসুং অর্থনিতি অহুম অসি বেলেন্স চপচানা পুবা ওবা মীশক নত্রবদি পুকনিং শেংনা লৈজবা ওমদে। লাইরবা, লায়না, অপঙবা অহুম অসি লৈরবা ইমুং অদুদা পোকপা মীশক অহুনা কৈদৌউদনু মীনথা ওাঙদবা অমসুং ভন্দবা পুকচেল চেপ্পবা ভাবরসি ওমদে। ধর্ম্মগী মরিদা মাণ্ডব, মন্দির, আশ্রম, শাসনগী মরিদা পার্লিয়ামেণ্ট হাউস, এসেমব্লী হোল, পঞ্চায়েৎ অমসুং জেল খানা মথোয়সি অকনবা পুকনিংগী লায়রেংকমনি হায়না লৌবা য়াই। মহৈ মশিংগী মরিদা লৈরিবা স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয় পুকনিংগী অচৌবা লায়রেংকম ওাক্কনি। হিন্দুগী গীতা, খৃষ্ট্যানগী বাইবল, পাঙ্গলগী কোরাণ, শিখশিংগী গ্রন্থসাহেব শীংথানবা য়ারবা নারবা পুকনিংগী হীদাক ভাক্লিবা ভিকসন্নারী ওাক্কনি। যোগী, ফকিব,

পেপ কয়াসু পুকনিংগী ডাক্তর ওইনা লৈরি। তৌইগুমসুং পৃথিবীদা শান্তি পুরকপদি ঙমজ্রি মরম করিগীনো? অসুক য়াম্বা মীওই কয়াবা. হীদাক কয়ানা. লায়রেংকম কয়ানা কয়বা হোৎ-নরিঙৈদা অহুমশুবা পৃথিবীগী লাম্লাও থোক্লবা অমুক নৌমা কি শেম্নরিবা লমহেল্লবা পুকনিং অমাবনিং অসি কনবদা য়ানা থোক্তুনা লৈরি। নেচয়গী হায়বদি মহৌশাগী খোঙচত্তা য়েংজুরবদি অহিং হুংখিল থোইনা কায়দনা লৈরি. থা ১২গী ঋতু কায়ত্রি, নুমিৎ, থা, থরানমিচাক হায়রগী চপচাবা ১থৌ অত্ত তৌরি. হিংনবগী মচাক মৈ. ঈশিং, হুংশিং, লৈপাক, অতিয়া থোইদোক্লা অকায়বা উদে। মীওইবগী মশাদসু পোকপা, শিবা চপ মাম্লরি, তুমথঞ্রবা পোথায়বা মতম অত্তুদা জাতি বিজাতি খায়ডমদবা. ধর্ম্ম সম্প্রদায় থিদবা, লাইর-ইনাকখুনবা থায়দব', দেশ বীদেশ হ'দবা অত্তুগুম্বা স'সার অমদা ঐথোয়বুসু নোংমগী মসুংদা অমুক্তি পুশিনবীরি। মীকপ হেক থোক্লকপগা রাগ, ভয়, ক্রোধ, মায়াগী কওজাউ অহুম অসিনা হেক্তা চুপথি। কামগী ঈথক হৌরকপগা লোয়ননা মথল মথলগী মায়াগী মচু অত্ত উংম্লবা লাউমরি। বিজ্ঞানসু প্রমাণ পীরে,— উরিবা মচু (colour) পূম্বা মায়ানি। পোৎ মশা মশাগী মচু নত্তে। পোৎ অত্তুনা চুপশিনবা ঙমত্রবা তানথোকপ্রবা মশাগী ওইত্রবা মচুনি। অসিগুম্বা মায়াগী মচু অসিদা ঙাওত্নুনা মীঅইবগী পুকনিং অসি শুমহৎতুনা লৈরি। অপাম্বা নীংবা থুংশবদা হেক্তা নারকই পুকনিংত্তু। মরম অসিনা পুন্সিগী মহা ওইরিঙৈদা সদ গুরুগী অমজীং, য়ুম পাল্লিঙৈদা অকবা শাস্ত্রগী

মতোং সমাজবাদকী শাসন চত্তই, অহল ওইথরকপদা লাইগুম্বা পুকচেল চেন্দুনা লাইওইরবা লমচৎ চত্তুনা পুক্লিং হকচা বু সমাজ অমসুং ঈশ্বরদা পুন্না সবেন্দর তৌদুনা নঙগী ঐগী মাগী হায়রবা রাখল অসি থাদোক্তুনা আশ্রমদা লৈবা ঙম্লবদি শোয়দনা পুক্লিং অসি কগৎপা তাবনি।

লায়রবা, লায়না অমসুং অপঙবা অহুম অসিসু পুকনিংগী লায়নাগী মরু অমনি। ভন্দবা, লংচৎ শাজৎ কজবা অমসুং সৎসঙ্গ তৌবা, মীরক তিনবদগীসু লায়না অহুম অসিদগী কনবা ঙমগনি। অন্তঃ শুদ্ধিঃ বহির শুদ্ধিঃ শ্রমঃ শান্তিঃ সমর্পনম্। পূকচেলসু শেংবা কর্ম্ম ইন্দ্রিয়শিংনসু মপান্দা অকবা কর্ম্ম তৌবা, মোম্বা কনবা, শান্তি পাম্বা অমসুং লৈজবা পূম্নমক ঈশ্বরদা সমর্পন তৌদুনা কথোকপা ঙম্বা, নাপল তৌদবা, অহিংসা, সত্য, প্রেম, ব্রহ্মচারীবু চত্তখোম্না ঙাকচবা ঙম্লবা মীশক অদু নাত্রবা পুকনিংনি। মীওইবা অমবু মশক থত্তগে হায়রবদি মানা চারিবা চিঞ্জাক, তিন্নবা সঙ্গ অমসুং তৌথোরকপা থবকী থৌওং অদুদগী কাবা লায়না ঙমই। মখোয় অহুম অসি পুকনিংগী মমি ঙাক্কনি। পুকনিংনা পাম্বা মতু ইন্না মী অমনা মী অমদগী হৌরম অসিদা খেন্নবা উবা ফংই। মরম অসিনা পুকনিংগা য়াম্না মরী নকবা থৌরম অসিদা মুত্তিগী অকবা থাক্তা পুখৎনবা লাক্নবা অত্তসু পুকনিংবু লায়য়েংবা মথল অমনি পুকচেল শেংবা অমসুং পুকচেল কাবা ঙম্বা মীবু অকবা মীনি হায়না খ্বাইনা লৌনৈ। ঈশ্বরগী পূজা, গুরুগী আশীর্ব্বাদ, ধ্যান, জপ, তপ পুম্ব পুক্লিংবু থেমদুনা অকবা মায়পৈদা পুনবা হোৎনবা ঙাক্কনি।

পুকনিংদি মহৌশা লাইয়েম্বীগী কুপ্নবা শাইওন অমনি। যম, নিয়ম, আসণ, প্রণায়ম, প্রত্যাহার, ধারনা, ধ্যান অমসুং সামাধি হায়বা কৈরাক নিপাল অসি পুকনিং লৈতাবা অমসুং শেংদোকপা অক্ষবা পাম্বৈ নিপালথকনি। ঐখোয়না ঙসিদগী অক্ষবা তোৱগে হায়না থাদোকলগে হায়বদা কোক ঙমজিবা অসিগী মরমদি পুকনিংদা মতম অঙ্গমগী কর্ম্মগী খোঙচৎ অদুগী কল অহু পুন্নপনা য়েংশিন্নগনি লৈ। মরম অসিন যোগ সাধনা তৌজবদি মরু কানা পুকনিং শেংবা ঙমদে; নহালমথৈ অমোৎপা থবক তৌরক্লগা ঙসি মোংমতং মহাপুরুষ অমগী বানী তাক্লগা হেক্তা ওইবা য়াদ্রিবা অসিনি। গীতানা তাকপীরি— 'পরম্ দৃষ্ট্বা নিবর্ত্ততে'। অনা হোৎনজমসু ঈশ্বরগী কৃপা নত্তবদি মীওইবনা পুকচেল লাকশিনবা ঙমদে। মপান্দা অপাম্বা অমসুং অমোৎপা অদু থাদোকপা ঙমলবসু পুকনিংদা লৈরিবা অপাম্বা অমসুং অমোৎপা মরু অহু লায়না মুথৎপা ঙমদে। ঈশ্বরগী কৃপানা অক্ষবা সদগুরু থে'নহন্দুনা আইন চুম্না শাসন থম্বা ঙম্বা সরকার অদু থেংনরবদি তাঞ্জা অদুদগী পুক্নিং অহু মরু কানা শেংদোরকপা হৌই। মসিগী থবক্তা নিস্কাম কর্ম্ম চঙই। অক্ষবা মুঙচুম অহু অমগা অমগা থে'নজ্রবদি মৈ হৌদে। ফজবা পুকচেলগা নিস্কাম কর্ম্মগা থেংনজ্রবদি মীওইব অমগী মরীংজেল লৈনা লৈনা পুকচেল তিংবা ঙমদে। স্মৃতিগী গীতা, বাইবল, কোরাণ থীরগা য়ুমলোন্নবা লৈকায়গা চঙনবা য়াদবা শাজৎ চৎলবা অমসুং ওইজবা থবক্তা থিরিথৈদা মী তিন্নবা য়াশিন্নক্লবদি কৈদোঙুংদসু পুক্নিংদা শান্তি লৈবা ঙমদে। সুংখিল হুমিৎ চুম্না নিয়ম কর্ম্ম তৌজবগা

সুমিদাং অপেনবগা লোয়ননা তূমজরিবা অহুমক সমাধি মখল অমনি। পুক্নিং লায়য়েংবগী খন্নাইদগী লায়বা পাখৈনি।

অনাবা মখল অমসুং এনেমাগী নিয়ম

এম. য়াইস্কুল সিংহ
লেচর কিওরিষ্ট,
ককচিং বাজার।

প্রাকৃতিক চিকিৎসা (Nature Cure) গী সিদ্ধান্ত মতুং ইন্না অনাবশিংবু মখল অহুম (৩) খোক্না খায়দোকই। মথুদি একুটে দিজিজ (Acute disease) ক্রোনিক (Chronic) অমসুং দিষ্ট্রক্তিব দিজিজ (Distructive disease) অনাবা খুদিংমক অহানবদা একুটকী মওংদা লৈরম্বা ওাক্কনি। লায়রেং লাববা অমসুং চাবা থকপা নিয়ম কায়বা অমদি মহু কনবা হৌদাক য়াম্না শীজিন্নবদগী একুটকী মওং হায়বদি অনৌবা অনাবা অদু নমশিনথুগা জীবনী শক্তি হন্থরক্তুনা ক্রোনিক দিজিজ (কুম-লায়না) ওইরকই। মতম অহুদম্থু মহৌশাগী নিয়ম ইন্দবা অমসুং মহু কনবা হৌদাকনচিংবা মকম খণ্ডনা শীজিন্নবদগী দিষ্ট্রক্তিব দিজিজ হায়বদি কবদা রায়বা লায়না অমা ওইরকই। মতম অশিদদি হৌদাক লাংথক অমসুং শাজেলগী কান্নবা উবা ইকং কংলক্কে। তৌইগুমসুং মহৌশাগী লায়য়েংবদি অসিগুম্বা অনাবশিং

অসি ৪% ফাওবদি কনবা ঙমই হায়না শ্রীকে. লক্ষ্মননা মাগী মত
পীবিরমই। হৌজিক মথাদা হায়রিবা অনাবশিংদা এনেমা করম
তৌগদগে হায়বদু প্রাকৃতিক চিকিৎসাগী লাইরিকশিং, লেখক
ইশামক্তা থোকখিবা কেশশিংদগী অমসুং অনাবা কয়াদগী কংলকপা
অনুভব অদু মথাদা শন্নপ্না মথং মথং ইজরি।

একুয়ট দিজিজ অমসুং এনেমাগী নিয়ম :— চাবা থকপা
তুমদবা, অরানবা চিঞ্জাক চাবা. খোঙ হাম্বা য়েথৎহনবা পুম্নমক
অসিদগী ঐখোয়গী হকচাংদা বিকার (ফত্তবা মচাক) কয়ামুক
লৈরক্লবা মতমদা মহৌশা লাইরেম্বীনা মদু লেংদোকনবগীদমক
হোৎনরকই। হকচাং শাগৎতুনা তৌরকলগা লাইহৌ, অমাংবা
লম্বীদা ওইরগা ডাইরিয়া. কোলেরা, ঈতোল অদুগা উনশাদা
ওইরগা লাইথোকপা অমসুং কুরি, অপাৎ-অবোম ওইনা ফত্তবা
মচাকশিং অদু পুথোক্লবা হোৎনরকই। অসুম্না মহৌশানা ফত্তবা
মচাক পুথোক্লবা অমসুং হকচাং লেংদোকনবা হোৎনরকপা মতমদা
ঐখোয়না মদু কনবা হৌদাক লাংথক পংতৌ তৌশন্দুনা নমথনবা
হোৎনরোইদবনি। মদুগী মহুত্তা মহৌশা লাইরেম্বীগী মতেং পাংনবা
হোৎনগদবনি। মদুগীদমক্তা লাইহৌ নত্রগা ফত্তবা মচাক অদু
পুথোকপা লোইহন্নিবা ফাওবা ঈশিং থক্নুনা চরা হেনগদবনি।
অদুগা এনেমা তৌগদবনি।

লাইহৌ অমসুং এনেমা—লাইহৌগী খুদম হেক কংবগা
চারা হেন্নবা হোৎনগদবনি। অমাবনা ঈশং খোরাংলবদি ঈশিং
লুখু, লুখু, শাবা মচিৎ মচিৎ নোংমদা ৫ | ৬ লক নত্রগা মদুদগী

হেম্না পীথক্তুনা থমগদবনি। মখুং অহূদা ঈশিং লুম্ব-লুম্ব শাবা সের অমরোমদা চম্প্রা মহী ম্বাল্লগা সুমিদাংরাইদা এবেমা তৌগ-দবনি। পংকন কন্দবা লাইহৌদদি এনেমা হেক লোইবগা অমাবা ম্বা য়াম্না য়াওই। এনেমা তৌবা কাওবদা লাইহৌ হন্দ্রবা অমসুং হেম্না কনথৎলকপগী কীভম উৎরবদি কনাগুম্বা অখণ্ড অহৈ নেচর কিওরিষ্ট নত্ত্রগা ডাক্তরগা তাম্নবা কৈ। কোলেরা অমসুং ডাইরিয়া অনাবশিং অসিদগী চান্না হেনবা কৈ। থোঙ তোয়না তোয়মা হাম্নবদি ঈশিং থাঙবা গুম্বা অশাবনা এনেমা তৌবা থুদক্তা থোঙ হাম্বা লেপহল্লী। অসিগুবা অকনবা অনাবশিংদদি কনাগুম্বা অখণ্ড অহৈ অমবু তৌহনগদবনি।

ঈতোল কায়বা—চাম্নরিবা অনাবা অসি থিরিন শোক্তুনা মাবা অনাবা ওইবা মরমনা এনেমা য়াম্না হৈ-শিংনা শীঙিম্নগদবনি গুমলবদি শম্বোম অকম্বগী মহী শীঙিম্নগদবনি। ঈতোলগী দমক্তা এনেমা তৌবা তারবদি অখণ্ড অহৈগা তানবা কৈ। নত্ত্রবদি অনাবদা কাওবা থুদোং থিনিংঙাই লৈ।

কোকচিকপা অমসুং ঙাঙবা— ঐখোয়না য়েংগদবদি চাবা তুমদবগীরা নত্ত্রগা মরম অতৈদগী কোকচিকপরা হায়বত্থ য়াম্না মুন্না রাখল তৌগদবনি। কোকচিকপা অয়াম্বা চাবা তুমদবদগী ওইগনি মরম অসিনা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা পোৱা ১।২ গী এনেমা তৌগদবনি। অনাবা অসিদগী মহী মনাই থক্তুনা চান্না হেনবা কৈ।

পুকথিনবা—অনাবা অসিদা ঈশিং অশাবা (খাওবদি ওবা)গী এনেমা তৌগদবনি। মদু কাওবদা কন্ত্রবদি অখণ্ড অহৈ নেচর কিওরিষ্টশিংগা তান্নবা কৈ। অসিদা নত্তুনা অনৌবা অনাবা খুদিংমক্তা অনাবগী কীভম মতুংইন্না এনেমা শীজিন্নগদবনি।

অরিবা অনাবশিংদা—করিগুম্বা ডাক্তরগী হীদাক লাংথক্লা অনাবা কপ্রবদি চাব থকপা য়াম্না চেকশিন্দুনা অনাবা অদু অমুক হৌরক্তনবা হোৎনগনি। মতম অদুদা ঈশিংগী অতৈ লায়রেং শীজিন্নবা পাওদে। খোঙজাম্বা ঝৈথৎকল্লি। মরম অসিনা অরিবা অনাবা পুম্ন-ক্না হায়বদি শিংলিগী লায়না, থম্মোয় শোনবা টি. বি, অহানবা থাক, ফিরাক, ঈশিং মরী শোকপা, কাছা চৎকনবা মীওই খুদিংমক্না এনেমা শীজিন্নবগী নিয়ম মুন্না খঙনবা হোৎনবিগদবনি। খোঙ হাম্বা য়াদ্রবদি নিতিগী এনেমা তৌগদবনি। কনা কনাগুম্বনা এনেমা হেবিৎ (লমদম্নবা) লৈরকনি হায়না কিনৈ। অদুবু এনেমাগী মতাং অসি মুন্না নৈনরবদি করিগুম্ব কিনিঙাই লৈতে।

এনেমাগী নিয়ম :— অরিবা অনাবা খুদিংমক্না য়ামত্রবদা নোংমা নিনিদি মনামশীং ফুৎপগী মহী মনাই থক্তু না লেনগদবনি। অদুগা মুমিদাং য়াইরমদা ঈশিং অশাবা পৌন্না ২। ৩ নক্রগা 'সের অমরোমগী এনেমা তৌগদবনি। এনেমাদা মনামশীং (চাবা য়াব') গী মহী, নক্রগা চম্প্রা খোইহৌ য়ানবা য়াগনি। সাবন-নচিংবা য়ানবা. থীবোং থীন্নিন শোকহল্লি। গ্লিসরিন কাওবা য়ানবা কত্তে। কনা কনাগুম্বা কবিরাজশিংনা ওলিব ওইল

(চোরকোল থাউ) য়ানবা কৈ হায়নৈ। মসিনা হকচাং অদুক য়াম্নদি শোকহনদে।

মুংশং থুংবা মীশিংনা অহানবা মুমিত্তি ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা সের মুকী তৌগদবনি। অদুগা নোংম নোংমগী ঈশিংগী চাং হন্থরক্লনি অদুগা ঈশিংসু অইংবদা শীজন্নরক্লদবনি। ঈশিং অঈংবগী এনেমা মুংশং থুংবশিংগীদমক্তা খরাইদগী হেন্না কায়ে। মুমিদাং তুমললমদাইদসু ঈশিং অফবা অঈংবা গিলাস নচা অমদা খোইহৌ চামচ ২।৩ য়াল্লগা অমাংথোংদা কাপশিন্দুনা থনখা খরাইদগী হেন্না কবা হিদাক—শাজেলনি।

মশা মউ কয়িবা মীওইদসু হাপ্তা মক্তগা থা ১ দা অমুক ২য়ক চাঃ হেন্দোক্তুনা এনেমা তৌবা খরাইদগী হেন্না কৈ। অসুম তৌরবদি অনাবা পঙনা লাক্লোই। কনা কনাগুম্বনা চাক তোকপা মতুংদা খোং হামনিং২ তৌরগা য়াংথোকপা য়াত্রবদ ঈশিং অঈংবা গিলাস তংখাইমুক কাপশিনবা কৈ। য়াম্না কাপ-শিল্লবদি শোকই, ফত্তে। নোংমগী খোঙহামদোক্তনা চাক থক চাশিল্লোইদবনি। খোঙ হামদোক্তবদি অকনবা মী ওইরবসু এনেমা শোয়দনা তৌগদবনি।

ডেট্টকতিব দিজিজ ১সুং এনেমা :—অসিগুম্বা অনাবা হায়বদি য়াম্না য়াং কংশিনখিদুনা চাবা থকপা ইয়া য়ারক্তবা অমসুং T. B. গী অহুম শুবা থাকী অনাবশিংদদি অথঙ অটেংগী পাউতাক লোদনা এনেমা থক তৌরোইদবনি। অনাবনা হকচাং

য়াম্না নুঙাইত্রবদি এনেমা তৌরোইদবনি। তৌইগুম্বসুং নিনি হুন্নি ইতত্তবমা চায়কলবা মতম অহূদা খোঙ হামদোক্তুনা হকচাং চোকথবনচিংবা তৌরক্রবদি য়াম্না হৈশিংনা এনেমা তৌগদবনি। ঈশিংগী চাং হন্থহনগদবনি।

এনেমা হেৎবিট কোক্নবা পাইথ্রে:

১। এনেমা তৌরবা মতুংদা য়ামজ্রবদা মিনিট ৫ দংদি খাঙহুনা লৈগদবনি। মাংথোকপা মতমদা শংহুনা মাংবা ফজ্রে। য়ামত্রবদা মিঃ ২০ | ৩০ চঙনা মাংনবা হোৎনগদবনি। এনেমা মতুংদা য়ামত্রবদা মিনিট ৫ দং হিপ্তুনা পোথ্বাগদবনি। এনেমাগী ঈশিং য়াম্না তপ্না ২ কাপশিনগদবনি।

২। নোংম নোংমগী ঈশিংগী অমসুং অশাবগী চাং হন্থরক্তুনা অইংবতনা ১সুং ঈশিং গিলাস মুক্তনা এনেমা তৌগদবনি। নিতিগী ঈশিং অশাবা কাপশিনবগা মা'থোকলবদি এনেমা হেৎবিট লৈরকনি।

৩। চনিং ঈশিং তৌংগদবা লৈরবদি পু'খাইমুক য়াৎলিঙৈদা এনেমা তৌগদবনি। এনেম: হেক লোইবগা চনিং তিংবা ফজ্রে। কাছা য়াম্না চৎকনবা মীওইদি মতম পূম্নমক্তা ঈশিং অইংবগী এনেমানা থরাইদগী হেন্না কান্নগনি।

মথক্তী নিয়মশিং অ'স নিংথিজনা ঙাক্লবদি এনেমা তৌরগা কান্নবা ফংগনি অমসুং এনেমা হেৎবিট (লমদমনবা) লৈরকনি হায়বগী কিনিংঙাই লৈতে।

জগৎ মিথ্যানি, ব্রহ্ম সত্যনি।

লেঃ— শ্রীমোইরাংথেম নিংথেমজাও সিংহ
সেক্রেটরি,
সাত্বিক জিবন সঙ্ঘ, ককচিং বাজার।

মায়াবাদ কৌবা বেদান্তগী সিদ্ধান্তগী মতুংইন্না ব্রহ্ম নত্তনা জগৎ অসিদি মীনম্বা ওইদবা অমম্বুং লৈতবনি। "ব্রহ্ম সত্যং জগৎ মিথ্যা" অচুম্বা অরৈবদি ব্রহ্ম মথন্তনি, জগতি মিনম্বা, চুমদবা, অয়ানবনি। জগত হায়বা য়াথল অসি স্বপ্নগী পুক্লিংতনা শেমজনবনি।

পোকপা নাইবা পূম্নমক শিগদবনি। পোকলিবা অসিমক শিরিবনি। শাগৎলিবা পোৎ পূম্নমক কায়থিগদবনি। শাগৎলিবা অসিমক থুগাইবনি। লৈরিবা পোৎ পূম্নমক মাঙথিগদবা ঙাক্তনি থোরককমদা হঙনবা হায়বা অসি প্রকৃতিগী লেংঅবা নিয়মনি। হৌজিক লৈরিবা পোৎ পূম্নমক হান্না লৈরমদবা ঙাক্তনি। ঙসি লৈরিবা মীওইশিং অসি হান্না লৈরমদে মরম অসিনা মতুংদশু অমুক লৈরোইদৌরি।

অমুক উবা, অমুক উদবা, অমুক শিবা, লৈরম্বা অমুক মাঙথিবা তৌদুনা লৈবা জগৎকী চক্রনি। মিকুপ খুদিংগী অরেপ্পা লৈতনা জগৎ অসি পরিবর্ত্তন তৌদুনা লৈরি। কয়া অমনা হম্থ্রি, কয়া অমনা ঙাওখৎলকই, কয়া কয়া পোক্লকই, কয়া কয়া শিগ্রে। অস্নুম্না জগৎ কৌবা কাংগী চাকা অসি অরেপ্পা লৈতনা ওন্দুনা, লিরবা কুইরবশিংনা মাঙখ্রি। মাগী মহুত্তা অনৌবা কয়া কাকলি;

অম্বিবমা অনৌবা, অনৌথনা অরিবা ওইহুনা চংথরি। তশেংবদি জগৎ অসিগী কয়িগুম্বা পোৎ অশতম্নু ময়েং তাবা লৈতে। অতুগা থোইগৎপম্নু লৈতে। শুমগী ওমবতনি। অরিবা অদি কয়িগুম্বা মপূং ফাবা পোৎ অমা তানবনি। অতুনা জগৎ অসি ওইরবা পোৎ অমা তানবনি। অতুনা জগৎ অসি ওইরবা পোৎ অমা নত্তে। ওইরক্লীবা অমনি। ওইরবা পোত্তি মপূং ফাগদবনি। মপূংফাবা পোত্তি অচুম্বতনি। পল্লিবা অমম্নুং হোংবা নাইহ্নিবা পোৎ পূম্নক মপূং ফাদবা অমম্নুং চুমদবনি। "Changing is the quality of untruth." (অওনবা হায়বা অসি চুমদবা পোৎকী মগুণনি)।

প্রতিপক্ষ কোবা সিদ্ধন্তগী মতুংইন্না অওনবা পোৎশিংগী মায়োক্তা ওন্দবা পোৎ অমা শোয়দনা লৈগনি। ওনবা নাইহ্নিবা শিব নাইহ্নিবা, পোৎশিং অসিগী রাংমদা ওন্দবা শিদবা মকম অমা শোয়দনা লৈগনি। অরাবা অনাবা লৈবনা, অরা অনা লৈতবা মকম অমা শোয়দনা লৈগনি। অমম্বা হায়বা পোৎ অতুগী রাংমদা মওাল চান্নবা অমা লৈ হায়বা অসি মশামা তাক্সরবা স্বতঃসিদ্ধনি। ময়মদি ভুয়েলগী লৈয়াই নাকল নামতা পানবা পৃথিবীদা লৈতে। অত্তগুম্বা ওন্দবা হোংদবা, মাওবা নাইদবা, অচুম্বা অত্ত ফংবনা অওনবা অহোংবা পূম্নমক্কী পম্বুংনি। অতুবু থিবনা মীওইবা পুন্সিগী অমত্তা চাইরবা পান্দমনি।

ওল্লিবা চাকাগী ওন্দবা থোরা হায়বা য়োৎ অমা লৈ। অদু লৈত্রবদি মথক্কী পোৎশিং অদু লৈবা য়াদে। মিকুপক্কী

দগুগী, কণগী অয়েক্পা লৈতনা ওক্লিবা জগৎ অসিগী ওন্দবা আধার (ভুজনকম) অমা শোয়দনা লৈ, অদু লৈত্রবদি জগৎস্মু লৈবা য়াদে জগৎ অসিগী, অদুগুম্বা আধার অদুবু ব্রহ্ম কৌই। অদু পোকপগী ওন্দুনতা লৈরিবা হকচাং অসিগী মপুংদা ওন্দবা আত্মা ওইনা লৈ। থগুলবতদা ওক্লিবা জগৎ অসিগী সাক্ষ ওইবা ঙম্মী। নত্রবদি অওনবা জগৎকী ঈচেন্দ তাউথদুনা অরা-অনাদা ইরাক্লরিবা কনানমু অওনবা জগৎকী অকুপ্পা থগুবা ঙমদে। ওন্দবা মাবু থগুলবতদা শিদবা, মাঙব নাইদবা অয়েক্পা অশেংবা মপূংফাবা, আনন্দ কংবা ঙম্মী। "তরতি শোকম্ আত্মাবিত্" (আত্মাবু থগুবদা অরাবা পূম্নমক লাম্থোকই)।

ভগবান শ্রীশংকরাচার্য্যনা জগৎকী মীনম্বা অমম্মুং ব্রহ্মগী সত্যতা ওইবগী থরাইদগী য়াংলবা মাগী অদ্বৈত বেদান্তনা মায়াদা ইরাক্লয়বা মীওইবশিংবু কনবিরম্মী— "মথংগী মিকূপ্তা লৈংয়োইদবা ময়ম্মা মঙ্‌ হায়বসি চুমদবা অরানবনি। অদুগুম্না সংসার অসিমু, পীক্লিয়বা য়াবা, য়াথল তৌবা ক্লাবা ওইদুনমু মঙগুম্না অরানবনি চুমদবনি" (অপরোক্ষানুভূতি ৫৬) মশক মওং অমম্মুং মিংগী জগৎ অসি লৈতবা অরানবনি পুক্নিংনা শেম্বনি। ময়ম অসিনা শ্রুতিনা "মন কল্পিতম্ জগত" হায়নৈ। অশেংবা জগৎকী হোরককমদি ব্রহ্মনি

লৈপাকপু পাত্র ওইনা শারগা চক্ষু হায়না মমিং থোক্লবা, সমাবু নাইন, হায়বা, ঈশিংগী ঈপোমদা ঈথক হায়না মমিং থোক্লবা উনা শাবা শাম্নপোৎপু শামু শগোল অসিনচিংবা মশক মমিং অসি তোঙাক্লরবমু মাগী মরুদি মশক মমিং অদু নত্তে। চক্ষু হায়বা পোৎ

অমা লৈতে লৈপাক্নি। ঈশ্বর হায়বা তোঙানবা পোৎ অমতা লৈতে। আকাসপু সংবায়বা ওইনা উবগুম ব্রহ্মবু জগৎ ওইনা উবনি। জগৎ অসিগী মশক অমস্তুং মমিংতং লোথোক্লগা লেমহৌবা অদু ব্রহ্ম নত্তুনা অতৈ করিস্থু নত্তে।

তশেংবদি মথল মথা ময়াম ওইনা উরিবা জগৎ অসি পোৎ অমথন্তা নত্তুনা অনিশুবা অমা লৈতে। মদুমক ব্রহ্ম'নি। সাইন্সনা মদুবু ঈনরজী হায়না কৌনৈ। দৃষ্টান্তদি অসিনি:— কনাগুম্বা অমনা চাউরবা উনিংথৌ পাম্বী অমা য়াম্লে। মদু মকক মকক ককথৎলগ উকক কৌরে। থায়দোক্লগা উপাক, মকুপ্না উকুপ কৌরে। মদুনা শানিংবা মথলগী পোৎ শাদুনা মশক মমিং তোঙান তোঙান শেমখ্রি। কাংথোল শারগা কা·থোল, তেবল শারগা তেবল, য়ুম শারগা য়ুম, মদুগী মথু·দা য়ুম্বী, থাক্তেল, ফৈরেল, ক'ন্'চিনচিংবা মশক মমিং মথল মথল চোংথোক'খ্রে। পূম্নমক অদু তেক্লগা উতেক কৌরে। মৈ থারমদাইদা শীং, চাক্লগা মৈতাল, তুমথখ্রগা উৎ কৌরি। অসুম্না উৎ অত্তদগীসু অমুক তুমসনখিদুনা অণু, পরমাণু ওনখ্রে। মদুদগী হেঞ্জনখিদুনা শক্তি ঈনরজী ওইখ্রে। অসুম্ন উনিংথৌ কৌবা উ অদুতনা পূম্নমক অসি ওইখি, অমুকসু মশক মমিং ময়াম অদু শক্তি, ঈনরজী মথন্তনা ওইরুবনি। প্রাণ শক্তি হায়বা অসিগী হৌরককম ব্রহ্মনি। অরৈবা অমস্তুং লৈতবা হায়দুনা লৈরিবা পূম্নমক অউবা অমস্তুং উদবা থুদিংমক, মশক মওং নাইদবা ব্রহ্ম মথন্তনি। মা নত্তুনা অতৈ করিস্থু লৈতে "সর্ব খল্বিদং ব্রহ্ম" (পূম্নমক অসি ব্রহ্মতনি) উরিবা ময়াম অসিদি পুক্নিংনা শেম্বনি।

ব্রহ্মাদি অনি শুদে। "বিজ্ঞান মানন্দং ব্রহ্ম" (জ্ঞান অমসুং নুংঙাইবগী মখকনি) অদুবা অনাবা পূর্ণমক্তা পুক্নিংগী শক্তি। মানা শেমজ-খনি। "মন এব মনুষ্যানাং কারণং বন্ধমোক্ষয়ো" মীওইবগী অদুবা অনা অমসুং মুক্তি ওইবগী মরমদি পুক্নিংতনা ওইবনি।

ঐখোয়না অনুভব তৌরিবা জগৎ অসি বেব্যাহারিক সত্য ওইরবসু পর্য্যর্থীক সত্যদি ওইদে। স সারিকশিংগী মফমদা জগৎ অসি লৈতবা অমসুং চুমদবা নত্তে। তৌইগুম্বসুং জ্ঞানীগী মফমদদি অরৈবা অমসুং অচুম্বা ওইদে।

ভারতকী ফাওরবা বেদান্ত দর্শনীক গৌরপাদগী অজাতিবাদ (non creation) কৌবা সিদ্ধান্ত (Doctrine) গী মতুং ইন্না য়েংলবদি জগৎ অসি ভুত ভবিষত বর্ত্তমান মতম অহুম্মক্তা অমসুং মফম পূর্ণমক্তা লৈতবা মরম্না মায়ানি অমসুং মিথ্যানি। উরিবা পূর্ণমক অসি পুক্নিংগী (রাখলগী) মওং মতৌ ওাক্তনি। খল্লুরগতা লৈবা জগৎনি। মীংশিংউত্রবা অমসুং খল্লুত্রবদা জগৎ অসি লৈতে। পুক্নিং য়াওদনা জগৎ অসি লৈবা ওইথোক্তবা মরম্না জগৎ অসি মিথ্যানি।

মমাঙদা জগত অসি লৈরমদে। মতুংদসু লৈরোইদৌরি। অদু ওইরবদি হৌজিক (বর্তমান) উরিবা জগৎ অসি লৈতে। মরমদিময়াই লৈরগা মকোক্তা মতোনগা লৈতবা পোৎ অমত্তসু লৈবা য়াদে। হায়বদি বর্তমান লৈরবদি ভুত অমসুং ভবিষতসু শোয়দনা লৈগদবনি। ভুত অমসুং ভবিষক্তা লৈতবা জগৎনা বর্তমান লৈফম থোক্তে। মরমদি মকোক্তা মতোনগা লৈতবা

পোং মথাই লৈবা য়াদে। লৈবা য়াদবা অহুমক বর্তমান ঐখোয়না উরি। অসি মায়ানি। করিগুম্বা জগৎনা অচুম্বা ওইরম্লবদি ভূত অমসুং ভবিষ্যত্তসু লেংদনা অমুম লৈরমদগদবনি। মন্থু ওইদবা মরম্না জগত অসি মিথ্যানি। মতম অহুম, ফিভম অহুম অমসুং মকম পূম্নমক্না জগত্তি লৈতে। অজ্ঞান, অবিদ্যাগী দোষনা লৈবগুম্না উবতনি। স্বপ্নগী পুক্নিংগী সংস্কারশিংতনা শেম্বনি। মরম অসিনা শ্রুতিনা "মনো মাত্রা জগত" হায়বনি।

স্বপ্ন অমসুং সুসুপ্তীদ' জাগ্রতকী জগত অসি লৈতে। সুসুপ্তী অবস্থাদা জাগ্রত অমসুং স্বপ্ন অনিমক লৈতে। করিগুম্বা জগতনা সত্য ওইরমলবদি ফিভম অহুম্মক্না লৈরমগদবনি অদুবু জগত অসি মগ অমসুং সুসুপ্তী অবস্থাদা লৈতবা মরম্না তশেংনা লৈতবা অমসুং অরানবনি ভ্রমান অমদি বিপরিত ভাবনানি।

সংসারিকশিংন।--মায়াগী ফিজংনা কুপথিবনা অচুম্বগুম্না উরবস্তু জগত অসি মগগুম্না অরানবনি। মগ মগুলিবা মীনা মাগী মগ অদু তৌদবা অমসুং অরানবনি হায়বসি মতম অদুদা খঙজবা গুমদে। মাগী মকমদা পুংচুম চুম্না উরি। মগ অদুদা চাক চাবা হাওই, মীনা ফুবা অনাবা ফাওই। মগদা অরাফম ভারগসু কপ্পী। নোংশা, কৈনচিংবা থেংনরগা পুক্নিংদা আক অথং ফাওই। মগদা শেল ফংবা অদুম নুংঙাই। মরুপ মপাং, শাগৈ নাটৈনচিংবা কায়নবা ভিম্নবগী অরা নুংঙাই অনুভব কংই। মগ মগুলিবা মগবুগী মফমদা মগগী থোদোক পূম্নমক সত্য ওইরি। মগ করিগীদমক্না লানগনি? মমাংদা লৈরমদবা অমসুং মতুংদা লৈরোইদবা মরম্না

মগুন লানবনি। মিকপ থোক্লবা জগত উত্রিকাওবা মগু অদু চুমখিগনি। মিকপ হেক থোরকপদা মগুদা লৈরবা পুক্নিংগী জগত দেশ, কাল, বিষয় অমসুং জ্ঞাত অসিনচিংবা নিত্রা দোষতগী উরম-খণ্ডলবা পূর্ণমক অরানবনি হায়বসি খুদক্তা খংই। অদুগুম্বা অনাদি অবিত্তগী মসুংদা লৈদুনা মগু মগুলিবা পূর্ণমক্তা জগত অসি অচুম্বগুম্বা উখিগনি। ব্রহ্ম জ্ঞানগী মিকপ হেক থোরকপা মতমদা জগত অসি মগুগুম্বা লৈতবা অমসুং অরানবা ওই।

কনা অমতনসু মগুদা কংলবা ললথুম শেলমচিংবা পোৎ অমত্তসু মিকপ থোরকপদা পায়দুনা থোরক্তে, অদুগুম্বা জগৎতা ঐগীনি হায়দুনা থোমজল পৈশল্লিবা ললথুম পূর্ণমক সমাধিদা নত্রগা শিবদা মাগীনি হায়দুনা পুশিদে। করিগুম্বা জগৎনা অশেংবা সত্য ওইরমলবদি কনাগুম্বশিংনা মচা মগুশিংগী থম্মোংদুনা থুমজল্লবসু, পুনীংবশিংগীসু পুখিবা য়াকম থোকপনি। অদুবু কনা অমত্তনসু মদু ওইথোক্তে। মরমদি জগৎ অসিসু পাক চাওরবা মগুনী। মগুগা জগৎকা করিসু খেন্নদে। হোয়! মগুদগী জগৎনা শাংবা খর হেল্লি। মরম অসিনা স্বপ্ন মায়া, দীর্ঘ স্বপ্ন কৌই। মগু হায়বসি অরানবা তৌদবা ওইদবা মিথ্যা অমনি। অরানবা চুমদবা মিথ্যাবু ময়াম পুন্সিল্লগা হায়বদি শাংবগীদমক্তা জগৎপু অচুম্বা ওইনা লৌবদি লাল্লি। অরানবদি য়ামশল্লক্লিবা মথৈ হেন্না লানশনবা মত্তনা অচুম্বা ওল্লকপা খক য়ারোই। অরানবা মগুবু খর হেন্না শাংবগীদমক্তা জগতপু সত্য ওইনা লৌবদি লাল্লি।

ঐগী ইমিং 'রাম' কৌই। ঐ রামনি 'এসি অরানবা ভাবন শেম্বা (Imagination of mind) নি ঐবু 'রাম' হায়না ময়াম্না অহুভব তৌবা য়াবা, অতোপ্পশিংনা 'রাম' হায়না খঙনবা য়াবা অমদি ওই। তৌইগুম্বসুং ঐদি 'রাম' নত্তে। পোকত্রিৎগী মমাংদা 'রাম' লৈরম্মদে পোক্লকপদসু 'রাম' য়াওরক্তে অমসুং ঐ 'রাম' ওইরমদে। পোক্লবা মতুংদা ময়াম্না 'রাম' হায়না নমতুনা খোঞ্জনবীবনি। ময়াম্না ঐবু 'রাম' 'রাম' হায়না কৌবিখিবনি। হৌজিক ঐহাক 'রাম' হায়রগা খঙনখ্রে অমসুং ঐহাক 'রাম' মাল্লে, রাম ওইরবোই নীংনরে। অশেংবদি 'রাম' হায়বা পোৎ অমা লৈরমতুনা মতুনা ঐহাক ওইরকপগীদমক্তা ঐবু 'রাম' কৌবা নত্তে। 'রাম' হায়বা পোৎ অদুদি পোকত্রিৎতদা লৈরম্দবা পোক্লবা মতুংদা থোনখিবা মরম্না শিরবা মতুংদসু লৈরোইদৌরি। হায়না মাগী ওইরম্বা পোৎ অদুদা অতুম ওইতুনা লৈগদৌরি। হৌজিক লৈরগা হোরেন লৈতবা পোৎ অদু লৈতবনি। "নাসতে বিদ্যতে ভাবো নাভাবো বিদ্যতে সত" (অরৈবা পোৎকী লৈতবা হায়বা লৈতে। লৈতবা পোৎকী অরৈবসু খক লৈতে)। থোরিদা মিথ্যা দৃষ্টিনা লিন্নি হায়বগী ভাবনা অদু অরোপ তৌখিদুনা লিনগী অকি অথংনচিংবা গুণ পূর্নমক থোরি অদুদা উবগুম্না অরানবা লৈতবা ভাবনা শেমজনবা মখক মওং অমসুং মিংশিংনা ব্রহ্মদা জগৎ ভাবনা অরোপ তৌখিদুনা ব্রহ্মবু জগৎ ওইনা উবতনি। মৈ পুশিল্লকক্লবদা মৈগানগী মমাংদা থোরিদা পক্লবা লিনগী গুণ পূর্নমক মাংখিদুনা অশেংবা

থোৌরি অদুদা লৈরবা গুণ আত্মা জ্ঞান প্রকাশকী মমাংদা জগৎকী পুক্নিংনা শেম্বা মিথ্যা দৃষ্টি অমসুং উপাধি পন্নমক মাংখিন্না অনি শুত্রবা অমতা ও ইরবা উপাধি য়াওত্রবা ব্রহ্ম মথন্তা লৈ। (একমেব দ্বিতিয়ংব্রহ্ম—ছন্দোঃ উপ ৬ | ২ | ১)।

মিৎনা উববস্তু জগৎ অসি মেজিক রাসা, যাদুগরশিংগী যাদুগুম অৱানবনি। মেজিক তৌবা মিপা অদুনা মাগী মুপীবু উপুদা হাপচল্লগা হোরাইনা কেনথৎলিবা অদু মিৎনা উরবস্তু অৱ্যানবনি। অদুগুম্না মায়ানা শাম্নাম্রবা জগৎকী মেজিক শো অসি মিৎনা উরবস্তু মিনম্বা চুমদবা যাদু, মায়ানি।

মিংশেলদা ঐ লৈতে। অদুবু মিংশেলগী মনুংদা ঐ উই। উরবস্তু লৈবদি লৈতে। অদুগুম্ন ব্রহ্মগী মমিনা মায়'গী (পুক্নিংগী) পাক্লবা মিংশেলদা তারগা জগৎ ওইনা উই। উরবস্তু লৈবদি লৈতে। করিগুম্বা মুংশাদা কমলম্বদগী ফুক হোগৎপদা মিৎকী মমাংদা ইলং ইলং লংনা ওন্দন পাইবা উনরি। মদু তশেংনমক উথনি। অদুবু লৈবদি লৈতে। মদু মিৎকী দোষনি। থুৎনা মাদুনা য়েংবদা থক থেংনরোই। মরমদি উরবস্তু লৈতবননি। অহাংবা আকাশ হায়বসি পোৎ ওইনা লৈতে। করিগুম্বা পোৎ ওইনা লৈরম্লবদি পাইবা শোকপা য়ারমগদবনি। লৈতে হায়না লৌরবস্তু মাংদা নাক-য়েত্তা শংবাম্লনা শন্দোক্তুনা লৈখিবা উনরি। অদুগা মশক মওং লৈতবা আকাশপু (পোৎপু) মচু নাইনা শংনা উই হায়বসি অৱানবা ওইদনীংঙাই লৈত্রবা রাকমনি। মচু লৈবা পন্নমক মশক মওং লৈগদবনি। মশক মওং লৈতবা মচু লৈবা য়াদে।

অদুবু মচু লৈবা য়াদবা অদুমক ওসি জগৎনা শংবাম্নবা অকাশ হায়বনা শংবা উনরি। অমসুং অচুম্বনি হায়না চৎনরি অসিগুম্বা মিংনা উরিবা অমসুং অচুম্বগুম্বা চৎনরিবা জগৎ অসিমকসু মিথ্যানি।

মপালগী মিংনা উরিবা, মপালথোংগী মশক মওং পূম্নমক দর্শনগী থোংদা হায়বদি জ্ঞানগী মিৎয়েংদদি অয়ানবা তাক্তা ওই। মুংনচিংবা অচেতন জড় পদার্থশিং অসি লেংদে, ভুমিম্না তাদুনা লৈ। মকম অমদগী মকম অমদা চৎপা ঙমদে। অদুম ওইনমক মুংশিং অসিসু লেংদুনা লৈরি। মুংগী মশা পূম্নমক শিন্দুনা অয়ৎপা লৈতবা এতোম্বা উংদুনা জগোই শারি। উবা ওমত্রবসু তুমশল্লক্লি অমসুং মসুরক্লি। জগত্তা লৈরিবা পোৎ পূম্নমক ওন্দবা হোংদবা অমত্তসু লৈতে। মসুবা তুমশিনবা নাইরিবা, চাওখৎপা থোইগৎপা নাইরিবা পোৎ পূম্নমক এতোম্বা থবক তৌদুনা লৈরি। মসি সাইন্সকী ককপা য়াদ্রবা থিওরিনি। জগত অসি ইনরজী মথন্তুনি অতোম্বা করিগুম্বা অমত্তা লৈতে। উরিবা মথল মথেল অমসুং মশক মওংশিং অসিদি অয়ানবনি।

মাইক্রোস্কোপ নক্রগা সূর্য্যমনিমচিংবা পাবার য়াওবা আনোক চাম্লগা য়েংবদা পীকথ্রনা পোৎ অত্ত য়াম্না চাওনা উই। কৌ মরু অমবু হৈনৌমুক চাওনা উরি। ভশেংবদি পোৎ অদু উরিবা অদুগুম্না চাওদে। সূর্য্যমণিগী আনোক অদুনা মরম ওইদুনা পীকথ্রবা পোৎ অদু অশেংবা মশক লোৎলগা অচোবা ওইনা উরে। অদুগুম্না মায়া নক্রগা অবিত্তা হায়বা আনোক অসিনা মরম ওইদুনা অশেংবা শক্তম লোৎলগা ব্রহ্মবু জগৎ ওইনা উনরি। আনোক অসিতং লৌথোকপদা

পোৎকী অশেংবা মশক থগঙনি। লেন্সতগী থোরকপা কিন্তু ক্সাওহুনা লাকপা সিনেমাগী (লাইট) প্রকাশ অহুনা পরদায়দা তায়রগা মশক মওং নাইবা মী, শা, য়ুম, উপাল রাপালনচিংবা দৃশ্য কয়া পরসায় অহূদা লৈবগুম উ'র। অদুগুম্না ব্রহ্মগী প্রকাশনা মায়াগী পরদায়দা তাবা মশক মওং নাইবা তশেংনমক লৈবা জগৎ ওইনা উই। পরদায় য়াওদবদা সিনেমাগী দৃশ্য লৈতবগুম্না মায়াতং লোৎথোকপদা জগৎ অসিসু লৈতে।

মায়া হায়বগী অর্থনি (মা = নত্তে, য়া = মদু) মদু নত্তে হায়-বনি। ঐথোয়না করিগুম্বা থর জগৎ অসিদা উরিবা থংলিবা অসি মায়ানা মদু নত্তে হায়রি। ঐথোয়না জগৎ ওইররোই নীংহুনা জগৎনি হায়না উরিবা অসি জগৎ হায়বা পোৎ অদু নত্তে উরিবা থংলিবা পোৎ অদু মিথ্যা'ন। মসি নত্তবা অচুম্বা থংগদবা অমা লৈরি হায়না উংলি।

করিগুম্বা মকম মতম অমসুং মরমগী মথা পোন্দবা, পরিবর্তন ভোদবা, মতম অহুম্মক্তা একরসতা ওইহুনা লৈবা অদুবু বেদান্তগী মিংথেংদা সত্য অচুম্বা কৌই। বেদান্তগী মত্তা অচুম্বা করিনো? "সত্যং জ্ঞানমনন্ত'ব্রহ্ম" ব্রহ্ম নত্তনা অতোপ্পা অচুম্বা পোৎ অমত্তসু লৈত্তে। অদুদি চুমদবা অয়ানবা অসত্য হায়বা অদুদি করিনো? করিগুম্বা মতম অমত্তদসু থক উবা ফংদবা অমসুং লৈত্তবা অদুবু অসত্য চুমদবা কৌই। থেবগী মচী, আকাশকী থয়ো, চাবোক্কী অথুংবী ঘুপীগী মচা, মসি কনানসু উব ফংত্রি অমসুং লৈত্তে। মরম অসিনা অসত্যনি। অদুগা চুমত্রবা? হায়রবসু মতম অহুমগী মনুংদা

অমা নত্রগা অনিন্দি লৈবগুম্না উবা অহূগা অচুম্বরা হায়বস্থু মতম চুমদা (অহুৎদা) লৈব ওইদবা অদুবু বেদান্তগী লোন্দাদা মিথ্যা নত্রগা অনির্বচনীয় কৌই। মিথ্যাগী গুণশিং অসি পুলপ লৈব মরম্না বেদান্তনা জগৎপু মিথ্যা কৌই। মিথ্যাগী অর্থদি শুকলৈমক লৈতে হায়বা নত্তে। মঙ হায়বসি কনা অমত্তনম্থু মঙদে শুকতৌ তৌদে শুক্লৈমক লৈতে হায়বা নত্তে মঙ লৈ। অদুবু মিথ্যানি হায়বনি জগত হায়বা পোৎ অমা শুকলৈমক লৈতে হায়বা নত্তে পোৎ অমদি লৈরি অদুবু জগৎ হায়বা মশক মওং অমস্তুং মনিং অসি মিথ্যানি। চফু অদু মিথ্যানি চফু অহুগী পোৎ অদু লৈবাক্তি, জগৎ অসি মিথ্যানি সত্য অদু ব্রহ্মনি।

"সিপী (কোংগ্রেং) বু ভ্রম তৌখিহুনা লুপা ওইরবোই নীংবগুম অজ্ঞানীশিংনা অজ্ঞানবস ওইহুনা উরিবা পৃম্নক (অতোপ্পা কয়িগু নত্তে) ব্রহ্মমক্তি। "ইদং জগত (মসি জগতনি)—মসিদা "ইদং (মসি) হায়বা অসি মতম পৃম্নমক্তা ব্রহ্মবুতা হায়বনি। ব্রহ্মবা আরোপিত (থোঙ্গলবা) জগত হায়ব অসিদি মুপ্নগী মিংতনি।"

(বিবেক চূড়ামণি—২৩৮)

সনাদগী শেম শাদোকশিবা (খোংজি-নাচি, লিক কোলমচিংবা) লৈতেং পৃম্নমক্তা সনাদি অহুম লেংদনা (শিন্থুংনা) লৈবগুম ব্রহ্মাদগী ওইখিবা পোৎ পৃম্নমক (জগত) অসিদা ব্রহ্মতদি অহুম লেংদনা নিত্য অহুম লৈ।

(অপরোক্ষানুভূতি—৫১)

"ইয়ং ইয়ং লংনা লক লক লাওনা লৈরিবা মরুভূমিগী লৈতোইবু ঈশিংগী ঈপাক ওইনা উবা, ঈশিংদা থোংবাল্দা হোবা উপালশিংগী মখিবু মমৈ মকোক ওয়না উবা, কয়া চেল্লিবা ট্রেন্দা তোংবদা রেলগী মায়োক্তা উপল রাপাল কয়া চেন্থরোবগুম্না উবা, মৈহুম হায়রগা অকোইবা মৈ ওইনা উবা, মৈ চিন্না পাইরগা থানা চেনবগুম্না উবা, থোইদোক্লা লাপথিবা মকুম্না মৈবু মনি ওইনা উবা, মণিবু মৈ ওইনা উবা, অমুম্না অজ্ঞানা মরম ওইদুনা ব্রহ্মবু জগৎ ওইনা উবনি। অসিনচিংবা সংকরাচার্য্যগী অথোইবা প্রমাণ কয়া তৌদুনা জগৎ মিথ্যানি হায়বসি ময়েক লানা তাক্লি। অমসুং ব্রহ্মদা জগৎ ভ্রম তৌবনি হায়না মাগী অনুমান, প্রত্যক্ষ, শ্রুতি প্রমানচিংবা যুক্তি কয়া পীদুনা দ্বৈতবাদপু খণ্ডন তৌদুনা অদ্বৈতবাদ সিদ্ধি ওইহল্লি।

ব্রহ্মনি জগৎকী পরম কারনী। মহোন্দগী লৈরিবা পুন্নমক অসি থোরকপনি "যতোবা ইমানি ভুতানি জায়ন্তে।" পুন্নমকী হোরকফম, তুংনফম আধার অদু মহাক্তনা ওইবনি "সর্বস্য প্রভবো মত্ত সর্ব প্রবর্ততে।"

Just as one man alone beccmes many in dream so also. The one God exists as many.

(Bliss devin—page 86.)

(মতুদা মী অমথক্তনা ময়াম পুন্নমক ওইবগুম্না অমত্তা ওইবা ব্রহ্মনা ময়াম অসি ওইবনি।

Idealistic theory গী মতুং ইন্না ভশেংনা হায়রবদা জগৎ হায়বা পোৎ অমা শুকলৈমক লৈতে। উন্নিবা থওলিবা পূম্নমক অসিদি স্বপ্নগী (Mental imagination) পুক্নিংগী ভাবনা শেম্বনি। মসি ভারতকী থরাইদগী রাংবা দর্শন অদ্বৈতবাদনি। বৌদ্ধশিংগী মতসু মসিনি বৌদ্ধশিংনা বিজ্ঞানবাদ হায়না কৌই।

Realistic theory গী মত মতুংইন্না জগৎ অসিমক অচুম্বা সত্যনি। মাধবাচার্য্যগী দ্বৈতবাদ, রামানুজগী বিশিষ্টাদ্বৈতবাদ পাতঞ্জলিগী রাজযোগনচিংবনা জগৎ অসিমক অচুম্বনি "জগত সত্যম" হায়না সিদ্ধি ওইহল্লি। ম'সনা ভারতকী থরাইদগী ফজরবা দ্বৈত বাদনি।

ক্ষনিকবাদ কৌবা বৌদ্ধ মতাবলম্বীশিংগী দর্শনগী সিদ্ধান্তদা য়েংলবসু জগৎ অসি ক্ষনিক (মিকুপ্তুংগী ওইবা) অমসুং অসত্যনি। ভ্রান্তিগী মশক ওইরবা অবিদ্যানা মরম ওইদুনা মচু লৈতবা আকাশবু শংনা উবগুম স্থির অমসুং সত্য ওইনা উবতনি।

বৌদ্ধদর্শনদা ক্ষনিকবাদ মথল মরি থোক্না থায়দোকই :— বৈভাষিক, সৌত্রান্তিক, যোগাচার অমসুং মাধ্যমিক, অসিনি। বৌদ্ধ ফিলোসোফিগী মন্থুংদা থরাইদগী হেন্না রাংই হায়না লৌনরিবা বাদ, অহু যোগাচার অমসুং মাধ্যমিকবাদ অনি অসিনি।

যোগাচারগী মত্তা শক্লাইদবা পোৎ অমথক্তা নত্তনা অতোপ্পা অনিশুবা জগৎ হায়বা পোৎ অমা করিসু লৈতে, "নিরালম্ব বিজ্ঞান" নত্তনা উন্নি ভারিবা পূম্নমক অসিদি মায়ানি, ম্যেজিক

রালাশিংগী য়েজিকুম মাংদা থোকপা থোদোক্কুম তন্নপাইনা তোৌবগুম অওনবগী খোংচত্তা লৈররোইদবা জগতনা অজ্ঞানীশিংগী মফমদা লৈদ-লৈবা অওইবগুম অমসুং অচুম্বগুম্না তয়রি, অশেংবদি মিথ্যানি।

মাধ্যমিকবাদকী মিৎয়েংদা জগৎ পৃন্নমক অসি শূন্যনি হায়না লৌই, মখোয়গী থিওরিগী মতুংইন্না পিরিবা দৃষ্টান্তদি :— দোশীদা চাক্লিবা থাওমৈগী মৈশিনা মিকুপ-মিকুপ থুদিংগী অরৎপা লৈতনা চাক্তুনা হোৎপা মথেনা মৈরি অহু মুৎখ্রি। অহুবু মৈগী ধারা ঈচেল অহুনা মরম ওইদুনা মৈরি লৈবগুম্না উই, তশেংবদি হৌজিক উরিবা থাওমৈগী মৈ অসি য়েংন-য়েংনা মিকুপ অমগী মতুংদা উরিবা মৈ অদুন অতোপ্পা অমনি। তুরেলগী ঈচেলদা সেকেণ্ড অমা-অনিদং কায়না ঈশিং অদুমক্তা অনিরক ঈরুজবা ওমদ্রোই. থুপ্লবা মতমগী কল্লবা ঈচেন্দা য়াংনা চেম্বরিবা জগৎনি। মোহন মরম ওইদুনা পিক্লিথৈদগী পাথং কারবা কাওবা সুতিগী উরিবা মচা অদুগী অওনবা অমসুং থেন্নবা থগুদে। সুতিগী সুমিৎ অমা হঙ্গন হঙ্গন উদুনসু ওয়াংগী সুমিৎকা ওসি উরিবা সুমিৎকা শোয়দনা থেরৈ। ঈচেলদা তাওথরিবা পোৎ অনিনা ঈরৈ অমদা অমুক থেংনরম্বা মফম অহুদা মতম অদুদা অমসুং মওং অহুদা অমুক হন্না থেংনররোই। মপানগী মিৎ অসিনা উদুনা থওবা ওমত্রবসু, জগৎকী পোৎ পৃন্নমক অরেপ্পা লৈতনা অওনবা অমসুং অহোংবা ঈচেলদা লেপ্তনা কন্না য়াংনা চেম্বরি, পরিবর্ত্তনশীল ওইবা জগৎনি। ‘ক, দগী এতোপ্পা ‘খ, দা ‘প, দগী

'ক. দা অসুম্না অমদগী অমদা এত্তোম পূন্নমক্লা লেংজ্ননা লৈরি। মকম অমসুং মতম অমত্তদা এত্তোম অনিনা মওং অমত্তদা অরেপ্পা ফিভমদা পুন্দুনা লৈবা ঙমদে। মরম অসিনা পোৎ পূন্নমক প্রতিফন্ মিকুপ মিকুপ থুদিংগী মাংখল-তুমখল্লক্লি সুপ্নগী বিজ্ঞান ধারা, বিজ্ঞানগী ঈচেল অমত্তং লেপ্তনা চল্লী। থাওনা লোইখ্রবদা মৈম্নিগী ঈচেলনা লেপ্তনা মৈ অন্ন মূৎখিবগুম, সংস্কারনা লোইখ্রবদা বিজ্ঞান ধারাগ্সু লোইখিগনি। অমসুং জগৎকী লৈবগী ঈচেল অসি থমখিগনি। মত্তৌ অসুম্না মহাক অদুগী মফমদা জ্ঞান্না মমুন ফাদুনা শূন্য ওইবগী ফিভম অমা কংবা অদুবু বৌদ্ধশিংনা 'নির্বাণ' মুক্তি ওইরবা কৌই। জগৎ অসি শূন্যনি হায়না লৌবগীদমক্তা মাধ্যমিকবাদপু সর্বশূন্যবাদ হায়নসু কৌই। যোগবাশিষ্ঠ কৌবা রামায়ণদা মর্হষি বশিষ্ঠ মুণিনা মাগী সেবকী মওংদা লৈরিবা শ্রীরামচন্দ্রদা থুম্নবা ব্রহ্মজ্ঞান তাকপদা জগৎ অসি সুপ্নগী রামনা যাত্রানি হায়বগী দর্শন অমদি জ্ঞানগী ওইবা পাউতাক ল্লারী কয়া লিরি। মদুগী মসুংদা অমদি অসিনি :— ভাও! হে রঘুকুলমনি! ল্লারী তানীংলবা অঙাং ওইরিবা মচাগী মকমদা মমা অমনা ল্লারী অসি লিখি।

"থাইনা মতম অমদা নিংথৌ মচা অদুমথক ভরং-মালং (অহাংবা) কৌবা ফজরবা সহর অমদা লৈরম্মী। যুবরাজ অদুম্মক থোনা ফবা, থোজাল হৈবা অমসুং পুকচেল চাওবা ঙাক্লা ওইরম্মী অদুগুম্না ফজবা শকীসু মপু ওইনরম্মী। অদুম অসিগী মসুংদা অনিদি পোক্তিদুংগী হায়া লৈরমলে। অত্তোপ্পা

অমা অদুদি মমাগী গর্ভ মরুগা নাওয়োমদা শুক্লেনক লৈয়ক্লে।

লিংজেল মায়নবা নিংথৌ মচা অহুম অসি পুন্দুনা শাংলবা লংকৈ অমগী যাত্রা তৌরম্মী অহুম লাকপদা লম্বীদা, ফজরবা আকাশকী লৈকোল অমদা পোথারম্মী। হৈরাং-লৈথাংবা চুয়বা লৈকোল অদুগী মথক কয়াগী উহৈ বাহৈ হেক্ক্রনা পেয়া চারগা মাংগী লম্বীদা অমুক চৎথদুবা লাকপনা লুংশা কনখ্রবা, লুমিৎ চপ য়ু'বা মতমদা ঈথক ঈপোমগা লোয়ননা, ঈচেল কল্লবা ভুরেল অহুমথক থেংনরে। ভুরেল অনিদি ঈশিং লিক্লা অমতা লৈতে। লেমহৌবা অমা অদুনা ঙৌরোক ঙৌবা লৈঙোই ঙাক্লা চেল্লি। মথোয় অহুমা অকোনবগী ভুরেল অসিদা মনিং-তম্বা লুংঙাইনা ঈয়োইদুনা শায়রে। অমসুং সঙ্গেমগুম্বা খুয়বা ঈশিং অদু মবুক পেয়া খুজোক খুজোক থক্লগা পন্থবা তৌদনা অহুম লাকপনা লুমিৎ থম হেক তাবা মতমদ মী শুক্লে লৈতবা সহর অমদা থু ই। সহর অদুদা য়ুম অহুমথক্লা লৈরম্মী। য়ুম অমদি য়ুমকম য়াওদে অনিশুবা অদুনা ফক্লাং লৈতে অদুগা অহুমশুবা অদুদি ফক্লাংসু য়ুম মথকসু শুকয়াও য়াওদে। অহা'বা আকাশতা লৈরিবা মিৎনা উবা ঙমত্রবা ফজবা তাউন অনিগী য়ুম অহুম অদুদা যুবরাজ অহুম অদুনা অমমম চংদুনা লুংঙাইনা পোৎথানরে। মথোয়না য়ুম অহুম অদুগী মসু'দা চফু অহুমথক ফংলম্মী। মথোয়না পায়গে হায়দুনা শোকউ-বত্তদা অনিদি ইতোই তোয়না কায়খ্রে। অমা অদু'দি ভুম-সনখিদুনা উফুল ওনখিরম্মী। মথোয়না চফু অদুদা চেং মুদ

নিপালদগী ভয়ানিখোই তাবা শুন্না (চাপ্তুনা) মৈ অমসুং ঊশিং শুকরাও য়াওদনা অঙকপা মওংদা চাক থোংলম্মী। মথোন্না থোংলবা চাক অদু মচিন পান্দবা, মরৈ পান্দবা অমসুং ময়া য়াওদবা মশীং থীঙমন্নবা ব্রাহ্মণ কয়া কয়াদা য়েংশোক্তুনা পীরম্মী। লৈমহৌবা খর অদুনা যুবরাজ অহুমনা য়েন্দুনা চারম্মী। সুমিৎ-লাংবাই য়োয়পা সিকার হেক হেক চত্তুনা অস্থিরা নুংঙাইবা মওংদা মতম লেপ্লম্মী।"

"মমানা য়ারী অসি লীবা লোইরবদা তাথিরবা পূম্নমক অদু অচম্বা ঙাক্কনি হায়না জ্ঞান কৈত্রবা অঙাং অদুনা য়ায়া নুংঙাইনা অমসুং পেম্না অমসুং ঙক্না তারম্মী।"

মতৌ অসিগুম্না আত্মা নিরীক্ষণ অমসুং বিবেক বিচার তৌগতবা অপঙবা অজ্ঞানিশিংনা সংসার অসিবু অচুম্বমক্তি হায়না ভুল অমসুং লোভ মমাগী মচাগী মকমদা ঙক্লে লৈতনা মশক মমিং খোঙ্গুলগা লীরিবা য়ারী অদুদা অচুম্বনি খন্দুনা মচা অতুবা অরা নুংঙাই য়াবগুম ময়াগী কলা মিথ্যাগী জগৎ অসিমু করিসু কৈতবদা পুক্নিংনা মশক অমসুং মমিং শেমজন্দনা ভাবতা নুংঙাইথোক্নরি অমসুং ভাবতা অরাবা ওইনরি। এগী মীগী য়েক্লবা, মরুপ, ফজবা, অথীবা, অরাবা, নুংঙাইবা. অহাওবা, হাওতবা পূম্নমক পুক্নিং অমদি ভাবনা শেম্বনি।

মায়াদি পুম্নবা অঙকপা শক্তি কয়াগী মৈপেনে। মানা পোৎকী অশেংবা শক্তম লোৎপনা ওম তৈমনা উহল্লি। অমসুং মাগী ঈচেলদা তাউথরিবা পোৎশিংনা মশানা মশাবু খঙজবা

ওংদে। অঙাওবশিংনা মশামক ঙাওরে খঙজবা ওমদে। হৈবোং মচুংগী ভুমিংনা মাগী জগত ঐদুদগী হেনবা মপালগী জগৎ অমা লৈ হায়বা খঙজবা ওমদে। মও মঙলিবা নত্রগা ভুমথুম হুম্বনা ভুমলিবা মীনা মহাক ভুমলিবনি খঙজবা ওমদে অপঙবশিংনা মশাবু পঙই খঙজবা ওংদে। অসিগুমদুনা সংসারিকশিংনা অমু জ্ঞানগী দোষনা জগৎ অসি মিথ্যানি খঙজবা ওমদে। মৈত্রিক হৈবা অমগী মকমদা অতোপ্পা অমনা তৌরিবা মিত্রং অদু তশেংবদি তৌদবনি খঙদুনা থোইনা ঙকউবা লৈতে অহোইনদুম তৌশন্নরিবা অদু উরগা নোক্লিংবা পোকপগুম্না জ্ঞানিশিংগী মকমদা জগৎ অসি গুম্লংপগী মহুত্তা মীনম্বা মায়াগী মৈত্রিক অমগুম্না উই। তৌইগুম্বম্নুং সংসারিকশিংনা মশামক গুম্লংলাংদা থুজংথিবনা মশামক মায়াগী শাম্নপোৎ ওইরিবা অদু খঙজদে। মরমদি ভুমলিবা মীনা মহাক ভুমলিবনি খঙলবদি মহাক ভুম্বা কৌদ্রে। অঙাওবশিংনা মহাক ঙাওরে খঙলবদি মহাক ঙাওদ্রে। অপংবনা মানা তৌরিবা পৃম্নমক পঙদুনা তৌরিবনি, খঙজরবদি মহাক অশিংবা ওইগদবনি। অসিগুমদুনা সংসারিকশিংনা জগৎ অসিবু মিথ্যানি খঙলবদি মহাক জ্ঞানী ওইরে খঙনগনি। মোহনা কুপথিবনা মীশিংনা জ্ঞানী ওইবা পামদে। পাইখানাদা লৈব তীলশিংনা থোইহিগী অপাম্বা লৈতে মরমদি মদুগী মহাও মানা থংদে মহাক্না পাইখানাগী মচুংদা লৈরগা ওসিগী পৃথিবীদা মীওইবগী সিবিলাইজেসনবু শীঙনদুনা নোক্কনি। মাগী অমোৎপদা ওন-থোইদুনা য়াহিপ য়াত্তাদুনা চাবা থকপা তৌদুনা লৈবা

অহুনা থরাইদগী হেনবা চাওখৎপনি হায়না মানা নাপল অমসুং চাওথোকপগা লোয়ননা পোক্তনা লৈরি। অসিগুম্বা সংসারিক-শিংনা শুব চাবা-তুম্বা'কোয়বা য়ুমপানবা, থয় কপ. থয় নোক অমদি লাইকদিবী়দৌনা মরাং তুর ং থয় শেংলগা মাঙগদব দেহে অসিবু অমরগুম থন্দুনা মহাক্কী ক'রগু য়াওবা অমদি মপু লৈতবা পৃথিবীমচিংবা সম্পাত পূুরমকপু 'ঐগী নি' 'ঐগীনি' হায়হনা থোপ-চরবদা মঙদা মঙগ্রা। ভানবা অসিনা অশেংবা শুংঙাইবনি থরুরি অমসুং অদুনা চাওখৎপনি হায়না লোতুনা যোগীশিংবু নোকুরি। মী-ওইবনা ওথোরকপা হঙ্গোইরবা (অওবা) পোং অহু হুইশিংনদি য়াম্না পাম্না চোপ চোপ চাই। চাং য়ে ডুনা থউগদবা মথৈ থঙত্রবা যোগী ঋ'ষি মুনি পূুরমক হুগী মশক্তি হায়না হঙোয়না ওথোকতুনা ছন্দোক্রমলবা ইন্দ্রিগী বিষয়শিং অসিবু সংসারিকশিংনদি মসিদগী হেনবা লৈত্রে হায়না থন্দুনা য়াম্না পাম্না ভোগ তৌনরি। মৈয়ান-বীমা মাগী মোংফম ওইবা মৈ অদুবু মাগী অশেংবা শুংঙাইবা ফংফম ওইনা থন্দুনা হয়া হয়া চোংশন্দুনা শিবগুম সংসারিকশিংনা জগৎপু থাদোকপা ঙমদনা চোংশন চোংশন্দুনা মৃত্যু ভোগ তৌমরি। করি-গুম্বা অরাৎপা অমতা লৈতবনা অপাম্বা অমসুং অরাবা অমতনু লৈত্রবা শুংঙাইরবা হ'রিগী বৈকুণ্ঠ অদু ঈরোই অমসুং ওকশিংবা থক পাম্বা লৈতে মরমদি মফম অদুদা লৈওনকোম লৈতে লৈ-ওম্নিংবশিংতদা লৈওনকোম দরকার লৈবনি, বৈকুণ্ঠদদি লৈওম্নিংবা অমদি অরাম থোরাং লৈতবনা মাগী লৈওনকোমগী দরকার লৈতে হায়বদু অপঙবা ঈরোই অমদি ওকশিংদদি থনবা ঙমদে। অসি-

গুম্বা সংসারিকশিংমা মীনম্বা জগৎপু অচুম্বগুম্বা খন্দুনা অত্মাজ্ঞানগী হৈকুণ্ঠবু পাংদে বিষয়গী লৈওংকোম ঈরোইগুম্বা লৈওন্দুনা লৈবনা অশেংবা সুংঙাইবা চাওখৎপা জ্ঞানী খন্দুনা মখোয়না মহক্নে খন্দুনা লৈনরি পৃথমক অসি আবরন অমসুং বিক্ষেপ শক্তি অসিনা কুপখিবনা ওয় তৈতনা খলহনবনি অমসুং অজ্ঞান। কুপখিদুনা মখোয়না মশামক "খঙদে হায়বা খঙদে।"

মায়ামাত্রমিদং দ্বৈতমদ্বৈতং পরমার্থত।

অশেংবদি (অদ্বৈত) অনিশুদবা অমত্তনি (দ্বৈত) ময়াম ওইনা উরিবা অসিদি (মায়া মাত্রানি) সুপ্নগী মায়াতনা তৌবনি। (বিবেক চুরামনি ৪০৬)

অমম্ব হায়বা পোৎ অমা তোঙাম্না লৈব নত্তে। মঙ্গল লৈতববু অমম্বা কৌই। অমম্বা অমসুং অজ্ঞানবা পোৎ অনি নত্তে। লুপা অমত্তগী মমাই অনি লৈবগুম অ ম্ব অমসুং অজ্ঞানবা পোৎ অমত্তগী মবুক অমসুং মনশনি। অজ্ঞানবগী অতোপ্পা মমাই অংবু অমম্বা, অমম্বগী মনম্বু অজ্ঞানবা কৌই। অমম্ব অমসুং অজ্ঞানবা মকম অমত্তদা পুম্ন লৈমিন্নবা য়াদে। মরমদি পোৎ অমত ওইদুনশু লুপা অমত্তগী মমাই অনিমক্না মাইওন অমত্তদা পুল্লপ ওইবা ওইখোক্তে অমনা অয়াং ওল্লগা অমনা মথা ওনগনি অমনা মথা ওল্লগা অমনা অয়াং শোয়দনা ওংগনি। মরমনি প্রতিকুল ওইবা পোৎ অনিগী মাইওন খক মান্নদে।

কনাগুম্বা মী অমদা অপঙবা (অজ্ঞান)গা জ্ঞানগা পৃম্না লৈমিন্নবা য়াদে অপঙবগী মফমদা জ্ঞান লৈতে। জ্ঞানীগী মফমদা

অপাংবা লৈতে। অপাংবা লৈতবসু (খংবা) জ্ঞানী কৌই জ্ঞান লৈতববু অপাংবা কৌই।

অপাংবনা জগত উই। জ্ঞানীনা ব্রহ্ম উই। "সুং লৈরগা চুই লৈতে, চুই লৈরগা সুং লৈতে।" ব্রহ্ম উবা মীগী মকমদা জগত লৈতে। জগত উরিবা মীগী মকমদা ব্রহ্ম লৈতে। ব্রহ্ম অমসুং জগত পোৎ অমত্তুগী মচুক অমসুং মমম্মী। লুপা অমত্তুগী মমাই অমা উরিবা মীনা অতোপ্পা মমাই অমা অদু উদে। অঙানবা উরিবা মীনা অমম্বা উদে অমম্বা উরিবা মীনা অঙানবা উবা ঙমদে অদুগুম্না অচুম্বা উরিবা মীনা অরানবা উদে। অরানবা উরিবা মীনা অমুক অচুম্বা খংবা উবা ঙমদে। মরমদি মীনা পোৎ অমগী তংখাই নত্তনা মপূম উবা খক ঙমদে।

খংদবা অজ্ঞান, ভ্রম্না মরম ওইদুনা থৌরিবু লিল ওইনা উরে। মঙোম্দা লিল নত্তনা থৌরি লৈত্রে। মতম অসিদা মিথ্যাদগী পোকপা অকিবা মিকপা অরাবনচিংবা, ওইরে। থৌরি লৈরমলবদি লিল লৈরমলোইদবনি। (হায়বদি মৈঙাম্নচিংবগী মতেংনা থৌরিনী হায়বা যথার্থ জ্ঞান অদু হেক লৈবদা থৌরিনি খংদবগী "অজ্ঞান" (আবরন), অজানদগী পোকপা লিল, (মল) অমসুং লিলনী খনবদগী পোকলকপা কিব নিকপনচিবা (কিবেপ) অহুম্মক অমুক্তা ওইনা মাংখি পোৎ অহুদি অমত্তুনি। থেরিবা লিল্লা অমত্তা লৈব তাই। থৌরি লৈরগা লিল লৈতবা লিল লৈরগা থৌরি লৈতবা ওইগদবনি মরমদি মকম মতম অমত্তুদা পোৎ অমদগী হেন্ন লৈব য়াদে। মরম অসিনা ব্রহ্ম লৈরগা

জগৎতা 'লৈবা য়াদে। জগৎ লৈরগা ব্রহ্ম লৈবা য়াদে। ব্রহ্মগী জ্ঞান জগতকী অজ্ঞান মী অমত্তদা পুন্ন লৈবা য়াদে। মরমদি:— "নৈকস্মিন্নসম্ভবাত" (বেদান্ত দর্শন ব্রহ্মসূত্র ২।২।৩৩।)" করিগুম্বা সত্য পদার্থ অমদা অমগা অমগা ম'য়োক্নবা ধর্ম্মগী পোৎশিং লৈবা ওইথোক্নবনি।" অদুগা মখোই অনি তংখাই তংখাই লৈবসু য়াদে মরমদি থোব্রিনা তংখাই অমা লিন্না তংখাই অমা ওইবা পোৎ লৈবা ওইথোক্কে। ব্রহ্মদি মচেৎ লৈতবা মপুংফাবা পুর্নতা ওইবা জ্ঞানী। খংবা জ্ঞান হায়বসি মচেৎ লৈতে। করিগুম্বা তংখাই অমা খংবা হায়বা লৈতে। সুকখং খংদবা অমা, অদুগা খংলগনা পুন্নপ খংগদবনি। "মসি মৈনি নত্রগা মৈ নত্তে" হায়বা খংবা অদু পুন্নপ খংবনি। মৈগী মচেৎ লৈতে। মৈ পুনপ অমা নত্রগা ওইদবা অমা ওইগদবনি।

ওঁ পূর্ণমদ পূর্ণমিদং পূর্ণাত পুর্ণমুদচ্যতে।
পূর্ণস্য পুর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবশিষ্যতে
ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ (বৃহদারণ্যক উপনিষদ)

সচ্চিদানন্দ পরব্রহ্ম পুরুষোত্তম অদু মকম পুন্নমক্তা মতম পুন্নমক্তা (পরিপূর্ণ) মপুংত ফাদুনা লৈবনি। জগত অসিসু মপুং ফাবনি। পূর্ণতা ওইবনি মরমদি মপুং ফাবা অসি অদুগুম্বা

মপু'ম্ফাবা অচুমশক্তগী ওইখিবনি। মতৌ অমুদ্না পরব্রহ্মন্না পূর্ণতা ওইবনা জগত মশানা (পুর্ণ) মপু'ম্ফাবা ওইজরে। মপুং ফাবা ব্রহ্ম অদুদগী মপু'ম্ফাবা কয়া লৌথোকপ্রবসু মপুং অদুম্মক ফাহনা লৈবনি।

মৈ অমদগী মৈ ময়াম চমথোকপ্রবসু মৈ অদু মরেং তাবা তৌদনা মশাগী মশা অচুম লৈহৌবগুম অমদি ঈশিং লৈবা পাত্র পুম্নমক্তা সুমিৎ অমমম চোংথোকখিদুনসু পরি পুণ ওইবা আকাশকী সুমিৎতি মরেং তাবা থক লৈতবগুম মপুং ফারবা পরব্রহ্মদগী জগত কোটি লৌথোকপ্রবসু মপুং ফাবা মাগী মরেং তাবা থক লৈতে।

মপানগী মিৎনা উবা গুমদ্রবা অকুপ্পা পোৎশিং মাইক্রোস্কোপ (সুক্ষ্ম নিরিক্ষন) গী মতে'ঙা ফজনা উবা ঙম্মী। মতৌ অসিগুম্না "জগত অসিমক ব্রহ্মনি" হায়বা কুপ্পলবা তত্ত্ব অসি অদ্বৈত বেদান্তগী অন্বয়ব্যতিরেক যুক্তি (মেথোই) কৌবা জ্ঞানগী আনোক অসিনা উবা ঙমগনি।

হেক লৈরিবা (বিষয়) পোৎ পুম্নমক শরুক মঙা মঙা লৈগনি। মিং (নাম) শক নক্রগা মওং (রূপ) লৈবা (অস্তি) জ্ঞান (ভাতি) অমসুং নুংঙাইবা (প্রিয়) অসিনি। মিং অমসুং মওং অসি মিথ্যানি। তশেংনা লৈতবনি। মসি মায়ানা শেম্বনি, মায়ানি। অস্তি ভাতি অমসুং প্রিয় অহুম অসিদি ব্রহ্মগী স্বরুপনি। অমাদ সত্যনি অরেপপনি। ব্রহ্মান্দদা হেক লৈরিবা পোৎ পুম্নমক মিং অমসুং শক লোইনা অমগা অমগা থেন্নরবসু অস্তি ভাতি অমসুং

[প্রে পুন্নমক চপ মায়না লৈগনি। অওনবা অহোংবা নাইরিবা পুন্নমক্তা অহম্ অসিদি ওল্লোই হোংলোই। অস্তি ভাতি অমসুং প্রিয় অসিদি সৎ-চিৎ আনন্দ'ন। আত্মাগী অশেংবা মশাগী মপুন্নি। 'Brahman is that which is permanent in things that change" অওনবা পোৎ পুন্নমক্কী মন্নুংদা ওন্দনা লৈরিবা অদু ব্রহ্মনি। মশক অমসুং মমিংতং লোথোক্লবদি অস্তি ভাতি প্রিয়গী মওংদা ভান্দনা লৈরিবা জগত অসিমক ব্রহ্ম ওইরে। ব্রহ্মদি ওন্দব হোংদবা, ওইবা মরম্না জগত অসি অহোংবা অওনবা পরিবর্তন কয়িস্থ লৈতে। স্বপ্নগী খংবগী মওংতং হোংবনি "'Substance by itself does not change; only the mode of perception changes" (Realization of the Absolute page 32)

য়ছিদং সকলং বিশ্বং নানারূপং প্রতীতযজ্ঞানাত।

তেংবান পুম্বদা ময়াম ওইনা উরিবা পুন্নমক অসি অজ্ঞান্ত-মনি। (বিবেক চুড়ামনি ২১৯)

"The world itself is not illusion for the world is Brahman. But the diverse conception of the world is an illusion for diversity is not ultimat." (Sadhana Page 416)

জগত অসিমক মিথ্যা নত্তে। মরমদি জগৎ অসি ব্রহ্মনি স্বপ্নগী জগত অসিগু দ্বৈত ভাব (ময়াম ওইনা থল্লি) অদুত মিথ্যানি মরমদি ময়াম হায়বসি তশেংনা লৈতবনি। জগত স্বপ্নগী

ব্রহ্মগী শকলম (Appearance) নি। ব্রহ্মগী কোংদোকপ স্বরূপনি জগত ব্রহ্মদগী তোঙান্না থনবা যাথল অদুত্তা লাবগনি। গীতাদা "পূর্ণমক ঐগী স্বরূপনি।"

ঈশা বাস্যমিদং সর্বং যতকিঞ্চ জগত্যাং জগৎ।

(অখিল বিশ্ব ব্রহ্মান্দ অসিদা জড়-চেতন, অচং চত্ত হায়দুনা হেক লৈরিবা পূর্ণমক্তা ঈশ্বরনা ব্যাপ্ত ওইনা শিন্দুংনা লৈ) (ঈশাঃ উপঃ ১'১) তাইবং মালংপাল সংসার পূর্ণমক অসিদা, লেংদি পাল্লিবা, তারি উরিবা পূর্ণমক্তা, পূর্ণমকী তুঙনকম পূর্ণমকী মপু, পূর্ণমকপু য়োকপা, পূর্ণমক থঙবা পূর্ণমক ওন্বা সর্বশক্তিমান পরমেশ্বরতনা শিন্দুংনা শন্দোকতুনা লৈরি। মহাক্লা লৈতবা করিগুম্বা অহাংবা মফম, লমদম অমতসু লৈতে। মফম পূর্ণমক্তা শিন্দুংনা লৈরিবা আকাশ অসিমক মহাক্লা শিন্দুংনা লৈবনি। মুণ্ডুকে পনিষদতা হায়রি :—

'অমৃতস্বরূপ ওইবা পরব্রহ্মমক্লা মাঙদা, তুংদা, নাকয়েত্তা মথুং মপান্দা, থক খ'দা মফম পূর্ণমক্তা শন্দোকতুনা শিন্দুংনা লৈরি" (২। ২। ১১) বিশ্বব্রহ্মান্দগী মওংদা প্রতক্ষ্য ওইনা উরিবা অসিমক সর্বশ্রেষ্ঠ ব্রহ্ম অদুনি।

"মৈ ভাঙলবা য়োৎকী মথুং মপাল পূর্ণমক্তা মৈনা শিন্দুংনা লৈবগুম জগতকী মথুং মপাল পূর্ণমক্তা ব্রহ্মনা শিন্দুংনা লৈরি। জগত অসিমক ব্রহ্ম নত্তনা করিসু নত্তে। ব্রহ্ম নত্তবা পোৎ অমত্তা লৈতে। করিগুম্বা ব্রহ্ম নত্তবা (শকলমদা) বিষয় উরবদি মদু মিথ্যানি। আত্মজ্ঞান ফংলবা মতমদা জগত পূর্ণমক অসি

(মাগী অশেংবা শক্তম) মপুঙ ফারবা, সচ্চিদানন্দ অদ্বৈত ব্রহ্ম ঙাক্ত উগনি"

(আত্মাবোধ ৬২.৬৩,৬৪),

বেদ শাস্ত্র পুম্নমক্তা ত্তাক্লি :— সর্ব বিষ্ণু ময়াং জগত" (জগত পুম্নমক বিষ্ণুগী মওংনি) "বাসুদেব সর্বসিতি" (বাসুদেব মকম পুম্নমক্তা লৈ) "সর্ব ব্রহ্ম ময়ং" (পুম্নমক ব্রহ্মস্বরূপনী) শ্রুতি প্রমাণশিং অসিদগী এখোয়না ঈশ্বরনা জগত শীনবা থুংনা লৈ হায়বসি য়ানরবনি। অদু ওইরবাদ "জগত লৈতে" হায়বসি ককনংঙাই লৈত্রবা মশানা সত্সিদ্ধ ওইরবা য়াক্নমনি।

মরমদি করিগুম্বা পাত্র অমদা করিগুম্বা পোৎ অমনা পিক থম্না লৈখ্রবা অদু ওইরবদি অতোপ্পা পোৎ অমা হাপ্পা থক য়ারোই। খুদম ওইনা ঈশিংনা পিক থম্না য়াওরবা সনাবুগ অদু করিগুম্বা পোৎ অমা অমুক হাপ্পা চন্দে হেক হাপ্পদা ঈশিং অদু পাথোক-খিবা তাই। অদু ওইরবদি ঈশিংনা পিক থনবা কৌবা য়াদ্রে। অসিগুমদুনা করিগুম্বা পোৎ অমনা থন্দুনা লৈগ্রবা পাত্র অমদা পোৎ অমা অমুক হাপ্পা চন্দবনা (ঈশ্বরনা) ব্রহ্মনা মঙুং মপাল শীনবা থুংনা লৈখ্রবা জগত বিশ্ব ব্রহ্মান্দ অসিদা জগৎ হায়বা পোৎ অসি হাপ্পা চনকম থোক্তে। থক হাপচনবা য়ারোই। করিগুম্বা য়ারমলবদি "মকম মতম অমদা পোৎ অমদগী হেন্না লৈব য়াদবা মরম্না ব্রহ্ম (ঈশ্বর) লৈরমলোইদবনি। ঈশ্বর লৈত্রবদি ঈশ্বরনা জগত শীনবা থুংনা লৈ হায়বা সিদ্ধান্ত অসি পুমলাম লানকম থোক্লে। অতুবু এখোয়না ঈশ্বর লৈতে হায়বা য়ানিংদ্রে। অদুগা শাস্ত্র পুম্নমক্তা ঈশ্বর (এক দেসী) মকম

থরুতদা কৈবগী রাকম কংদে।" ছান্দো, উপঃ ৬।১৪।১, দা হায়রি—"সর্বখল্বিদং ব্রহ্ম" (অরেপ্পমক জগত পুম্নমক অসি ব্রহ্মনি) ভগেংবদি জগত করিসু লেতে খঙদবদগী কৈবনি মসিদা এভোম অমগীদমক চিংনৈনিংঙাই কৈত্রে। As long as man remains ignorant the world is real to him. (অজ্ঞান খঙদবনা হেক কৈরিবা মৈশ মচাক অদুগী মকমদা জগত অসি চুমথিগনি।)

সনা হায়বা পোৎ অদু খঙবা, সনাগী অশেংবা জ্ঞান অদু কৈরবদি সনাদগী শাখিবা লিক-কোল, থোংজীনচিংবা মকম কয়াদা মঙং কয়াদা কৈরম্লবসু সনানি হায়বা অদুম খঙবগুম আত্মাজ্ঞান নত্রগা ব্রহ্মজ্ঞানতং কৈরবদি ব্রহ্মদগী ওইখ্রিবা লেংলি-পাল্লিবা অচৎ-চত্ত জগত ব্রহ্মনি হায়বা খঙগদবনি। মহাক্তং খঙলবদা অতৈ অমা খঙলুনবা কৈত্রে মরমদি পুম্নমক অসি মথন্তুনি। খঙলিবা অদু ওইরিবা অদুনি। কনাগুম্বনা খঙলিবা অদু মহাক্না ওইরিবা অদুনি। ব্রহ্ম খঙবা অদু ব্রহ্মমক ব্রহ্মবিত্ সম্মৈব ভবতি হায়্না ওই। মদু হৌজিক ওইবা থক য়ারোই। হৌজিক অসি করিগুম্বা অমদা ওইদবা থক য়ারোই। হায়দগী ঐখোয়না ব্রহ্ম ওইরমত্রবদি হৌজিক নত্রগা তুংদা ব্রহ্ম থক ওইবসু য়ারোই। মরমদি ব্রহ্ম নত্তুবা অমনা ব্রহ্ম থক ওইদে। তুঙনা শঙ্গোম থক ওইদে। জগত মশানা ব্রহ্ম হায়দগী ওইজবনি। ব্রহ্মবু জগতনি থনবা, ব্রহ্মদা জগত আরোব ভোশনবা ভ্রম অদু মিথ্যানি।

"ব্রহ্ম সত্যং জগত মিথ্যা জীবো ব্রহ্মৈব না মায়"
(ব্রহ্ম সত্যনি জগত মিথ্যানি জীবনগা ব্রহ্মগা থেম্নদে (অমত্তুনি)
ভগবান শ্রীসঙ্কারাচার্য্য।

"হক্না হেক্নবগী নিয়মশিং অমসুং কান্নবা"

পাপ কোক্নবা কর্ম্ম—মীনমশোরিবনচিংবা থাদোক্নবা লৈবা. মখল খুদিংগী ভোগ থাদোক্নবা লৈবা অমসুং অখোইবা গুণশিংদা পুক্নিং থাপ্নবা লৈবা-অসিমক চয়া হেনবগী শক্তমনি ।

ভবিষ্যপুরাণ

নিয়মশিং :—

থরাই পানবা খুদিংবু সুংশিবা, খাওবা কনবা, কলঙ্ক-য়েংথ লৈতবা. কনাবু থ'গতবা, কনাবু নিন্দা তৌদবা, সু'-পান শেংবা—চাকদবা চাদবা, য়ে'কদব য়ে'দবা. পাপিষ্ঠদগী লাপ্না লৈবা, স্বধর্ম্মদা লৈতাবা. হকচাংবু চাং হেন্না য়াহনদবা, ইশাবু অতোনবনি খন্দবা, অরাবা-অনংবশিংগী অওম্বা মতেং পীবা, থরা কংবনা পেনবা, অতোপ্পগী হিংনবগী লম্বী থিংদবা, শুমজবা সংকার্য্য তৌবা, অসৎ কর্ম্ম থাদোকপা অসিনচিংবনা চয়া হেনবা অমগী শাকদবা নিয়মশিংনি । গোতম সংহিতা

কান্নবা —

মসিনা আত্মা সংযমগী মতেং ওই, হকচাং শে'গনি, পুক্নিং থৌগনি. বুদ্ধি লৈশাগনি, আত্মা বিচারগী মতেং ওইগনি, ভগবৎ ভাবনাগী ঈফুৎ লাকনি



ময়ামগী সেবক
শিবদত্ত শর্ম্মা